



いつまでも自分の足で
歩き続けるために



ロコモ予防 はじめよう

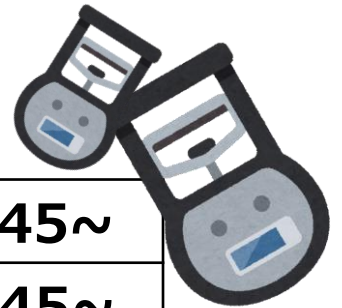
ロコモとは足腰に問題が生じ移動する力が衰えること

カメラの前を歩く「歩行測定」と「4種の体力測定/テスト」で、
今の足腰の状態チェックができます。

いつまでも自分の足で歩き続けるために、
まずはロコモ度チェックしませんか？



測定会 2月29日(木)



定員:計30名(各枠2名) ※全同一内容・お一人様1回限り

A 10:00~	B 10:15~	C 10:30~	D 10:45~
E 11:00~	F 11:15~	G 11:30~	H 11:45~
I 12:30~	J 12:45~	K 13:00~	L 13:15~
M 13:30~	N 13:45~	O 14:00~	

所要時間
約60分

プログラム※時間/内容は変更になる場合があります

- ①ご説明(同意書) ②ロコモ度テスト(ロコモ25、2ステップ、立ち上がり、握力)
- ③ロコモ判定 ④医師によるフィードバック ⑤アンケート

簡便に定期的なチェックができる様、色々な開発が進んでいます。今回はその一環となり、開発へのご協力をお願いいたします。



会場 高石市立総合保健センター

参加費無料

■ 申込期間:本状受取～2月29日(木)まで

※ 先着順・定員になり次第受付終了

お申込みは裏面へ

ふりがな			
氏名			
性別	男性 ・ 女性	年齢	歳
電話番号			
希望時間	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> O ※表面時間を参照ください		
参加条件/注意事項	<input type="checkbox"/> 確認しました		

-----きりとり線-----

■参加条件

1. 健幸モニターご入会済あるいはご入会いただける方(無料)

※健幸モニターご入会条件は「高石市ご在住の20歳以上の市民の方」です

2. 20歳以上の方

3. 10mを1人歩行でき、階段昇降が可能な方

※普段杖をご使用の方も、測定時に杖を置き自力歩行が可能であれば参加可

「健幸モニター」の
詳細とご登録はこちら



■申込み方法

総合保健センター1階 事務局窓口へご持参ください。

■参加可否

窓口でのお申込み時点で参加確定です。確定のご連絡はいたしません。

お申込み受付時点で定員に達していた場合は、その場でお伝えいたします。

■注意事項

①参加について

- ・キャンセル及び欠席される際は、下記にご連絡ください
- ・服装:スニーカー/動きやすい服装でお越し下さい。歩行の状態を正しく評価するためスカートの着用はお避け下さい。なお測定時は脱帽をお願いします。

②個人情報の取り扱い

- ・上記に記載いただいた個人情報は「高石市健幸のまちづくり協議会個人情報保護規程」に準じて取り扱います。それ以外でご本人同意を得ることなく、保有する個人情報を第三者へ提供いたしません。

③その他

- ・新型コロナウイルス感染症予防対策に取り組んでいますのでご協力をお願いします。
- ・感染症や天災などの影響により、予告なく中止となる場合があります。
- ・営業/販売活動はいたしません。

■実施事業者:株式会社ayumo・大阪大学大学院医学系研究科整形外科学講座

※上記、実施事業者による、製品開発および研究開発の一環で実施いたします

お問合わせ・お申込み先はこちら

高石健幸リビング・ラボ運営事務局

受付時間:平日9:00~17:30

窓口持参:羽衣4-4-26【高石市立総合保健センター1階】

お電話・FAX:072-242-3927

