

追手門学院大学 スポーツ研究センター 2018年度セミナー

【あなたもロコモ?? さあロコモチェック！ロコトレ！】

参加費無料

定員**50名**

(応募多数の場合抽選)

ロコモとは…

ロコモティブシンドロームの略称です。年齢と共に、身体を動かす骨、関節、筋肉、脊椎、神経といった仕組みに異常が生じて、足腰の動きが衰えた状態を、ロコモティブシンドローム、略称「ロコモ」と称します。



●講師●

追手門学院大学スポーツ研究センター研究員
医療法人 高島整形外科 院長

高島 孝之氏

日時

11月25日(日)

10時30分～12時(受付は10時～)

会場

茨木市立生涯学習センターきらめき 302・303・305号室
(大阪府茨木市畑田町1番43号3階)



立ち上がりテスト



2ステップテスト



ロコモ25

中高年になって歩けなくなると介護が必要になり、もし起き上がれなくなったら寝たきりとなってしまいます。元気に自分で立ち上がり歩ける事は、自分のためにも家族のためにも、そして社会のためにも大切です。多くの病気と同じく、ロコモも早期発見や早期治療をする事が大変重要であります。

この講義では、ロコモを早期発見するために受講者全員にロコモ度チェックを実習形式で受けていただき受講者それぞれのロコモ度を測定いたします。それによりロコモを改善したり予防するためのロコモーショントレーニング、略称「ロコトレ」の実践をしていただきます。実習を伴う講義ですので、動きやすい服装でご来館される事をお勧めいたします。

問い合わせは
こちらへ

追手門学院大学 スポーツ研究センター

【住所】〒567-8502 大阪府茨木市西安威2-1-15

【電話】072-641-9690 【FAX】072-641-9695

【メールアドレス】sports@otemon.ac.jp (受付時間 平日9:10～17:00)

申込み方法は
裏面をご覧ください

主催 :

大阪府 茨木市
Ibaraki City
(文化振興課・長寿介護課)



想像もしなかった自分史がはじまる
追手門学院大学

申込み方法



参加ご希望の方は、**11月12日(月) (必着)** までに**往復はがき**に (1枚につき1人)

①郵便番号②住所③参加者氏名④年齢⑤電話番号⑥一時保育の有無、を記入。



〒567-8502 茨木市西安威2-1-15

追手門学院大学スポーツ研究センター「あなたもココモ」係まで

往信面

 〒567-8502 茨木市西安威2-1-15 追手門学院大学 スポーツ研究センター 「あなたもココモ」係	 ⑥ 一時保育の有無 ⑤ 電話番号 ④ 年齢 ③ 参加者氏名 ② 住所 ① 郵便番号
---	---

返信面

 参加者氏名 住所	 何も書かない ください
--	--

応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。
当選は、発送をもってかえさせていただきます。

※ご記入いただいた個人情報は、追手門学院大学スポーツ研究センターが管理し、本講演会に関するご連絡および、今後開催する行事のご案内等に使用いたします。この取り扱いをご理解のうえお申し込みください。

※当日、返信はがきをご持参の上、お越しください。

問い合わせ先

追手門学院大学 スポーツ研究センター

【住所】〒567-8502 大阪府茨木市西安威2-1-15

【電話】072-641-9690 【FAX】072-641-9695

【E-mail】sports@otemon.ac.jp

会場までのアクセス

茨木市立生涯学習センターきらめき

【住所】〒567-0028 大阪府茨木市畑田町1番43号

【電話】072-624-8182 【FAX】072-622-1268

【E-mail】kirameki@city.ibaraki.lg.jp

- JR茨木駅北へ約1.5Km
阪急茨木市から北西へ約2km
- 阪急茨木市駅よりバスで中央図書館前バス停下車すぐ
②のりば サニータウン行(83番系統)・安威団地追手門学院前(82番系統)行
- JR茨木駅よりバスで中央図書館前バス停下車すぐ
⑨のりば サニータウン行(83番系統)・⑩のりば 安威団地追手門学院前(82番系統)行
- 便数の多い春日バス停から約500mです。
- 駐車場(有料)、駐輪場(無料)あります。

