

2019
2月16日(土)
9:30~10:30

月いち講座
2月

講座内容

ロコモティブシンドロームの簡単なテストを実施し、予防につながるトレーニングを行います。

1回限定
無料講座



- 【場 所】 駒場体育館 会議室
- 【対 象】 18歳以上
- 【定 員】 15名
- 【費 用】 無料
- 【持ち物】 動きやすい服装
屋内用運動靴
タオル
飲み物
- 【講 師】 浅山 美樹
(健康運動指導士)

ロコモティブ
シンドローム



ロコモティブ症候群とは？

運動器の障害や衰え（関節可動域の制限や筋力低下など加齢や生活習慣が原因といわれる）によって、歩行困難など要介護になるリスクが高まる状態のこと。

申込
方法

- ①受付窓口(下記の申込書に記入してお持ちください)
- ②ハガキ
- ③インターネット(目黒区スポーツ講座申し込みシステム ※QRコード有)
(目黒区ホームページ <http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html>)
- ④FAX 03-3485-3926

※応募多数の場合は目黒区在住・在勤・在学の方優先で抽選を行います
※お預かりした個人情報(実施・運営に必要な範囲内)で利用いたします。
無断で第三者に情報を提供することはありません。利用目的にご同意の上、お申し込みください。
※近隣の方へのご迷惑を避けるため、お車での来館・送迎はご遠慮いただき、公共交通機関等のご利用をお願い致します。
※メールアドレス「komaba-taiiku@arrow.ocn.ne.jp」でご連絡致します。端末の設定・環境をご確認ください。
当落結果が届かない場合は駒場体育館へご連絡ください。

QRコード



申込み・お問合せ 〒153-0041 目黒区駒場2-19-39 Tel.03-3485-7761 目黒区立駒場体育館

申込期間：12月15日(土)～1月10日(木) 必着

月いち講座【2月】
ロコモティブシンドローム

参加申込書

受付No. 担当:
受付日: /

フリガナ	年 齢	電話番号
名 前	歳	FAX番号

住 所 〒 区

(在勤・在学の方は、名称・所在地)