

心もからだもえがおに

松江市 チームオレンジ

すまいる健康くらぶ

9/18 (水) 14:30 ~ 15:30

(受付 14:30)



～自分の足で一生歩ける体を目指して!～

ロコモ予防



1

知っておきたい
ロコモの基本

2

あなたはどれくらい?
ロコモ度チェック

3

ロコモにならないために
ロコモ予防

「ロコモ」とは…

「ロコモティブシンドローム」の略で、立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態のこと。



「ロコモ」が進行すると…

将来要介護や寝たきりになってしまう可能性があるため、若い頃から生活習慣や適切な運動によって、ロコモを予防することが大切です。



場所

ヨリアイーナ東出雲内 東出雲公民館
〒699-0101 松江市東出雲町揖屋1216-1

参加費

100円

対象の方

どなたでもご参加頂けます
※できるだけ、ご予約をお願いします(下記参照)

すまいる健康くらぶとは?

住み慣れた町で笑顔で健康に生活する事ができるよう、
月1回地域の皆様が集い、専門知識を持ったスタッフと一緒に
「脳トレ」「フレイル予防」「脳の活性化」などを行います



ご予約

株式会社 サンキ 松江支店
〒690-0038 松江市平成町182番地28
〈電話番号〉 23-1552

受付時間(平日)
9:00~17:00
※土・日・祝はお休み

お問い合わせ

株式会社 エスマイル(担当:藤井・又賀)
〒733-0833 広島市西区商工センター6丁目1番11号
〈電話番号〉 082-270-5300

松江市 チームオレンジ
すまいる健康くらぶ

2024年 開催予定日

- ✿ 7月24日（水）
- ✿ 8月21日（水）
- ✿ 9月18日（水）
- ✿ 10月30日（水）
- ✿ 11月27日（水）
- ✿ 12月25日（水）

※参加人数等により、変更になる場合があります
予定変更がある場合は、随時ご案内を差し替えます
※2025年1月以降の日程は、適時案内いたします