

プロジェクトF主催

ロコモ予防教室

北海道科学大学
公開講座

日時：9月29日(日) 13時～14時半頃

場所：北海道科学大学 C棟2階 225講義室

対象：年齢・性別問わず

定員40名
(先着順)

無料!

～ 講演内容 ～

- ① 前半 13:00～13:30 / ロコモについてのミニ講演
- ② 後半 13:30～14:30 / ロコモ予防体操

* 動きやすい格好でお越しください!



申込先

北海道科学大学 地域連携広報課

011-676-8664

申込締切：9月20日(金)

<ロコモって?>

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態です!

「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の略称
骨や関節、筋肉などの衰えて、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下してしまいます。この状態になると、転倒・骨折、さらには支援や介護が必要になる可能性があります。



プロジェクトFとは

北海道科学大学「夢プロジェクト」の企画団体の一つで、地域の健康増進活動などを行う学生団体です。主に理学療法学科の学生で活動しています。授業で学んだ内容等を活かし、皆さんが元気になれるような教室にします。