



健康寿命延伸に向けた ロコモ、フレイル予防

★ 丈夫な足腰で、いつまでも元気に過ごすためにロコモ、フレイル予防を学びましょう。

日 時	令和元年9月5日（木曜日） 午後2時から午後3時30分まで
会 場	中央市民サービスセンター洋室4 (秋田市役所3階)
内 容	ロコモやフレイルの予防について
対 象	秋田市民
定 員	先着40人
参加費	無料
持ち物	筆記用具
講 師	野村 恭子氏 秋田大学大学院医学系研究科 公衆衛生学講座 教授



ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、骨、関節、筋肉など、体を支えたり動かししたりする運動器のはたらきが衰え、要介護状態や寝たきりになる危険が高い状態のことです。

フレイルとは加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態などの危険性が高くなった状態のことです。

受付期間：8月5日（月曜日）から 定員になり次第終了

問合せ・申込み
秋田市教育委員会 生涯学習室 電話 018-888-5810
午前8時30分から午後5時15分まで

生涯学習室「市民大学講座」のホームページをご覧ください。

URLは <https://www.city.akita.lg.jp/kurashi/shakai-shogai/1008476/1010905.html>

「秋田市トップページ」→「広報ID検索」→「1010905」と入力→「市民大学講座」