平成３０年度食育推進事業

**参加費  
無料  
試食あり**

４０代から始めよう！

ロコモ予防教室

「ロコモティブシンドローム」って、知っていますか?

運動器の障害によって、介護や介助が必要な状態や  
その危険性が高い状態のことです。

ロコモティブシンドロームの予防は老化の予防！  
正しい知識があれば、今から対策できますよ！

日　時

・

申　込

平成３０年１０月１２日(金)　10：00～12：00

※申込：９月１８日(火)以降、電話でお申込みください。

または

平成３０年１１月１３日(火)　10：00～12：00

※申込：９月１８日(火)以降、電話でお申込みください。

両日とも同じ内容です。ご都合の良い日にお申込みください。  
平成２９年度に開催したものと同じメニューです。

骨を強くし筋力を高める簡単料理のデモンストレーションと試食

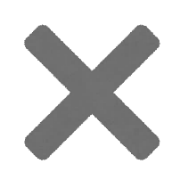
気軽にできる体操の紹介（実技あり）

内　容

健康課　栄養士

サポートルーム「輝」スタッフ  
（トレーニング指導士）

講　師



対　象

おおむね４０～７０歳の市民

１８名(先着順)

定　員



持ち物

生活・保健センター３階

場　所

筆記用具・飲み物  
※簡単な体操を行いますので、  
動きやすい服装、靴(外履き)でご参加ください。

**問合わせ・申込み先　日野市生活・保健センター内  
健康課　☎042-581-4111**