まほろば秦野通信

平成２９年１１月２０日

タイトル	**【参加者募集】** **３０代、４０代で始める！太極拳でロコモ予防**
Ｗｈｅｎ （いつ）	１２月２日（土曜日） ① 午前１０時～正午 ② 午後２時～午後４時
Ｗｈｅｒｅ （どこで）	保健福祉センター　３階多目的ホール
Ｗｈｏ （だれが）	東海大学体育学部久保田研究室及び太極拳インストラクターが講師となり太極拳を指導
Ｗｈａｔ （なにを）	ロコモティブシンドロームに関する講話、ロコモ度テストの実施（東海大学体育学部学生協力）及び予防法の実践について、太極拳を実践する
Ｈｏｗ （どのように）	１　ロコモについて講話 ２　準備体操・ウォーミングアップ ３　ロコモ度テスト ４　結果説明 ５　ロコモ太極拳 ６　市からの情報提供
Ｗｈｙ （なぜ）	ロコモティブシンドローム対策は、健康寿命の延伸に重要な要素となるため、若い世代から予防の重要性を知り、予防として気軽に自宅で取り組める実技（体操・ロコトレ・ロコモ太極拳など）を学び、日常生活の中に運動習慣を取り入れるきっかけづくりを行っています。
過去の実績	平成２８年度より実施。
問い合わせ	こども健康部健康づくり課成人健康担当　担当：北村 電話０４６３（８２）９６０３