

平成28年度 ロコモ予防講習会

上手に身体をつかってロコモ予防！



ロコモって聞いたことないけど、どういったことなの？
どうすれば予防できるの？

主催	山形県総合運動公園 指定管理者 株式会社モンテディオ山形
日時	平成28年 12月 16日(金) 13:00~14:00 (受付 12:30~)
場所	山形県総合運動公園内 大会議室
講師	健康運動指導士 長岡 隆泰 (株式会社モンテディオ山形 スタッフ) 栄養士 吉田 淳二 (同上)
定員	一般男女 20名 (先着順)
参加料	500円 ※傷害保険料・資料代含みます。
申込方法	申込用紙に必要事項をご記入のうえ、運動公園受付にご持参または電話・郵送・FAX でお申込みください。 <u>※お申込期限は、12月 14日(水)です。</u>
内容	ロコモって何だろう？メタボと違うの？どんな食事や運動をしたらいいの？など実践 を交えながらわかりやすく説明いたします。日々の食事と運動から予防し、健康寿命 を延ばしていきましょう！
留意事項	運動できる服装で、タオル、水分補給用飲料をご持参ください。

《問合せ・申込先》	〒994-0000 山形県天童市山王 1 番 1 号
山形県総合運動公園指定管理者	TEL : 023-655-5900 FAX : 023-655-5907
株式会社モンテディオ山形	HP http://park.montedio.co.jp/

.....キリトリ.....

No.

平成28年度 ロコモ予防講習会	申込用紙	月	日受付
ふりがな		〒	—
氏名	住所		
年齢	歳	電話	

個人情報とは当事業運営以外の目的では使用いたしません。