

# みやざきロコモメイト 養成講座 2023

「みやざきロコモメイト」とは、宮崎県在住・在勤されている方でロコモに関する正しい知識を持ち、自分自身そして家族や友人、職場・地域においてロコモ予防を呼びかける方々です。ぜひ講座を受けて“ロコモメイト”になりませんか？

## プログラム

- 1 ロコモ基礎講座（座学）
- 2 ロコモ度テスト体験
- 3 ロコモーショントレーニング指導

皆さまのご参加  
お待ちしております！



Dr. chosa

## ロコモとは…

運動器機能の障がいにより、移動機能（立つ・歩くなど）の低下をきたした状態です。進行すると寝たきりや介護になるリスクが高くなります。

開催日時

**2023年10月15日（日）10:00～12:00**

（※今後の感染拡大状況により中止になる場合がございます。予めご了承ください。）

定員

**20名（先着順）** <応募締切> **10月2日（月）まで**

参加料

**無料**

場所

**宮崎市保健所 2F 保健指導室 1**

〒880-0879 宮崎市宮崎駅東1丁目6番地2

申し込み

本紙裏面に必要事項を記入し、下記ロコモ事務局宛てに FAX またはメールでお送りください。事務局での受付後、会場の地図や注意事項などの詳細をお知らせいたします。

宮崎大学医学部整形外科学内 ロコモ事務局  
TEL：0985-85-0986 / FAX：0985-84-2931  
〒889-1692 宮崎市清武町木原 5200



# みやざきロコモメイト養成講座 参加申込用紙

記入日： 年 月 日

ふりがな	
氏 名	男 ・ 女
生年月日（西暦）	年 月 日 （ ） 歳
住 所 〒	
電話番号 （※必ず連絡がとれる電話番号をご記入ください。）	
メールアドレス	
資 格（医療・運動指導などの資格のお持ちの方はご記入ください）	

※FAX 番号およびメールアドレスはお間違えの無いようご注意ください。

※お預かりした個人情報は、宮崎大学整形外科学内ロコモ事務局およびロコモチャレンジ！推進協議会、ロコモメイト事務局が厳重に管理し、事務局以外からの連絡以外には一切使用いたしません。

※場合によっては、テレビ・新聞等のメディアによる取材が入る可能性があります。

予めご了承ください。

宮崎大学医学部整形外科学内 ロコモ事務局  
(受付時間：平日 9:00～17:00)

**FAX : 0985-84-2931**

**TEL : 0985-85-0986**

**Mail : [locomo@med.miyazaki-u.ac.jp](mailto:locomo@med.miyazaki-u.ac.jp)**

