



10月 は骨と関節の啓発月間

令和8年度 ロコモティブシンドローム予防



# スマホ・デスクワーク世代の ロコモ\*予防

要申込

長時間の  
デスクワーク

スマホによる猫背

筋力低下

運動不足

今の生活が、10年後・20年後の体をつくります。  
いつまでも趣味や仕事を楽しめる体をつくるために、  
ロコモ予防について学んでみませんか。

\*ロコモ(ロコモティブシンドロームの通称)

加齢等に伴う筋力の低下や、骨・関節の疾患など運動器の障害により「立つ・座る」などの機能が低下する状態のこと

## 第1弾 講演会

\*手話通訳ご希望の方は、  
事前にご連絡ください。

10/16(金) 10:00~12:00

会場:市役所1階 市民プラザホール

講師:東久留米市医師会 子田純夫先生

9月15日(火)より申し込みフォームまたは電話で健康課まで



簡単なエクササイズ付きの  
カレンダーを配布します!

\*詳細は広報9/15号をご覧ください



申し込みはこちら→

## 第2弾 運動実践講座

11/11(水) 10:00~12:00

会場:わくわく健康プラザ(滝山4-3-14)

講師:健康運動指導士

10月15日(木)より申し込みフォームまたは☎042-477-0022



ロコモ度テストを  
実施します!

\*詳細は広報10/15号をご覧ください



申し込みはこちら→

問い合わせ : 東久留米市健康課保健サービス係(電話042-477-0022)