

市民公開講座

参加費：無料
健康チェック実施

～ロコモ予防 骨・筋肉を鍛える食事と運動～



食事と運動で、元気な身体を手に入れよう 



開催日：令和元年 9月29日（日）

時間：10時00分～11時30分（9時30分～受付）

場所：独立行政法人国立病院機構大阪医療センター附属看護学校

対象：地域住民の方（どなたでも参加可）

内容：ロコモティブシンドロームとは

ロコモと食事・運動の関係性

（使える食知識・簡単レシピ紹介）ロコモ体操

健康チェック（血圧測定、身長、体重、骨密度、体組成等）

管理栄養士とともに
確認しましょう

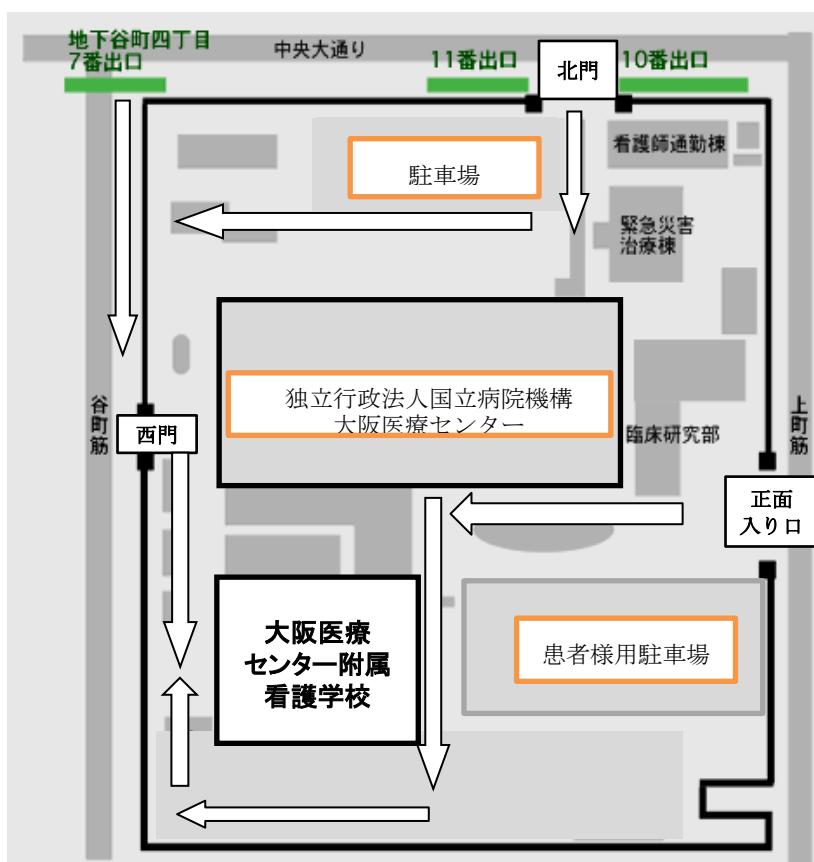
○事前申し込みをして下さい。8月9日から9月25日12時まで申し込みを受け付けます。

電話またはFAXまたはメールで下記①②の内容をご連絡下さい。

①参加者の氏名 ②連絡先（電話番号 or メールアドレス）

○参加される方は、動きやすい服装、スニーカーでお越し下さい。

また、測定の際は素足での測定になりますのでご準備下さい。



大阪医療センター附属看護学校

〒540-0006

大阪市中央区法円坂2丁目1番14号

<http://www.onh.go.jp/kan-gaku/>

事前申し込み

TEL: 06-6943-1051

FAX: 06-6946-3472

メール:

408-kan-gaku@mail.hosp.go.jp

受付時間 9:00～17:00（月～金）