

2025年
2月8日(土)
9:30～10:30

月いち
講座
2月

1回限定
無料講座



ロコモティブ シンドローム

講座内容

ロコモティブシンドロームの簡単なテストを実施し、予防につながるトレーニングを行います。



【場 所】 駒場体育館 会議室

【対 象】 18歳以上

【定 員】 15名

【費 用】 無料

【持ち物】 動きやすい服装

タオル

飲み物

【講 師】 駒場体育館トレーナー

ロコモティブ症候群とは？

運動器の障害や衰え（関節可動域の制限や筋力低下など加齢や生活習慣が原因といわれる）によって、歩行困難など要介護になるリスクが高まる状態のこと。

申込用 QR コード

QRコード (インターネット)



申込方法

- ①受付窓口（下記の申込書に記入してお持ちください）
- ②目黒区ホームページ（※QRコード有）
- ③ハガキ
- ④FAX 03-3485-3926

※応募多数の場合は目黒区在住・在勤・在学の方優先で抽選を行います

※お預かりした個人情報は教室の連絡や出欠確認（実施・運営に必要な範囲内）で利用いたします。

無断で第三者に情報を提供することはありません。利用目的にご同意の上、お申し込みください。

※近隣の方へのご迷惑を避けるため、お車でのご来館・送迎はご遠慮いただき、公共交通機関等のご利用をお願い致します。

※メールアドレス「komaba-taiiku@arrow.ocn.ne.jp」でご連絡致します。アドレス帳にご登録をお願い致します。

当落結果が届かない場合は駒場体育館へご連絡ください。

申込期間：12月15日(日)～1月9日(木) 必着

お問合せ 〒153-0041 目黒区駒場2-19-39 TEL.03-3485-7761 目黒区立駒場体育館

月いち講座【2月】
ロコモティブシンドローム

参加申込書

キリトリ

受付日： /

締切：1月9日

受付No.

担当：

フリガナ

年 齢

電話番号

名 前

歳

FAX番号

住 所

区

(在勤・在学の方は、名称・所在地)