

Presented by GOSEIKAI /

ロコモケン 6th

eat exercise enjoy!

ロコモ見聞をしよう! 健康寿命を延ばそう! Let's検診!

「食べて」「運動して」「人生をたのしむ」ヒントがたくさん。

2024.

10/13 日

10:00 ▶ 15:00

@富山駅前広場
(マルルート前)

＼ロコモを知って 未来を元気に！

富山のロコモをゼロにする!!
そんな想いで6回目。
今回のテーマは、Evolution!!
楽しすぎてはみだしちゃう。



公式LINE



Instagram

ロコケン 6th

進化とワクワクが止まらない！！

2018年のスタートから6回目の開催。
ひとりで、家族と、友だちと、こどもも大人も
み～んな楽しく元気になるイベント！ロコケン！！



2024. **10/13** 日 @富山駅前広場(マルート前) / 雨天時：駅構内
10:00▶15:00 (受付14:30まで)

メディカルコーナー

各200円 ゲームコーナー 無料券付き

まずは、自分の体を知ることが大事！
結果をもとに五省会の専門職が個別に
フィードバック！！

カラダを数値化！
**ロコモチェック
& 体組成測定**

骨まで健康ですか？
骨密度測定

お口の動きで顔の若返り！？
ディアドコキネシス

ゲーム感覚で脳機能をチェック
認知機能テスト

こどもロコモ サーキット

200円 ゲームコーナー 無料券付き

今、こども達の運動機能が危ない！？
楽しく動いて運動力を鍛えよう！！

ストラックアウト
★ 片足立ちでけんけんぱ
★ しゃがんで1・2 (10種目に挑戦！君はいくつできる？)
★ スラックライン
★ ポールはこび

サーキットクリアで
ポップコーンプレゼント！！

相談コーナー

無料

五省会管理栄養士の
栄養相談

看護協会看護師の
健康相談

ゲーム

各100円

大きな画面でゲームの世界へ。
しゃがんで、飛んで、キックして

◆ **ARゲーム**

◆ eスポーツ
太鼓の達人

新発売！

五省会管理栄養士がアルビスさんと
共同開発しました！！

ロコケン弁当

albis × ロコケン

ロコモ予防に必要な栄養素を美味しく
詰め込みました。

和風弁当 洋風弁当

どっちも
たべたい！！

各限定 **65** 個

オープニングセレモニー後に販売開始！
売り切れ次第終了。

アルビス®

わくわく ステージイベント

無料

楽しいこと盛りだくさん♪
こどもも大人もステージに集まれ！！

10:00～ あのキャラクターが
やってくる！！

オープニングセレモニー

新感覚！インストラクターによる
ロコモ予防エクササイズ月(全3回)

① 10:20～ shall we
YOSAKOI?

② 11:20～

③ 13:20～

316Cafe

富山県産自家製
豆乳ぷりん

「空ぷりん」

協賛企業コーナー

無料

(株)太陽スポーツ
こどもひろば 足の測定
ノルディックウォーキング

サカ中産業(株)
クワクラ

明祥(株) リライト
肌年齢診断 A | 姿勢分析

ガラポン抽選会

ロコケン
オリジナルグッズ
が当たるかも！！

ロコモ＝ロコモティブシンドローム

骨や筋肉の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のこと。
進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります！

特定医療法人財団
五省会

西能病院 / 整形外科センター西能クリニック / 西能みなみ病院 / 介護老人保健施設みどり苑

お問い合わせ先：五省会 法人本部 TEL 076-422-0074

後援：富山市・富山市社会福祉協議会・(公社)富山県栄養士会・(一社)富山県介護福祉士会・(公社)富山県看護協会

全国ストップ・ザ・ロコモ協議会・ロコモチャレンジ！推進協議会

協賛：(学)青池学園・アルビス(株)・サカ中産業(株)・316Cafe(株)太陽スポーツ・富山県立大学地域連携班 RUN・富山短期大学・富山福祉短期大学・(株)ファイネス・明祥(株)・リライト