

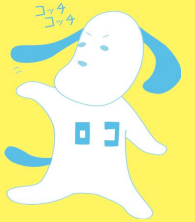
お待ちしました！！

「食べて」「運動して」「人生を楽しむ！」
ためのヒントがたくさん！！

Presented by GOSEIKAI /

ロコケン

2nd



eat exercise enjoy!

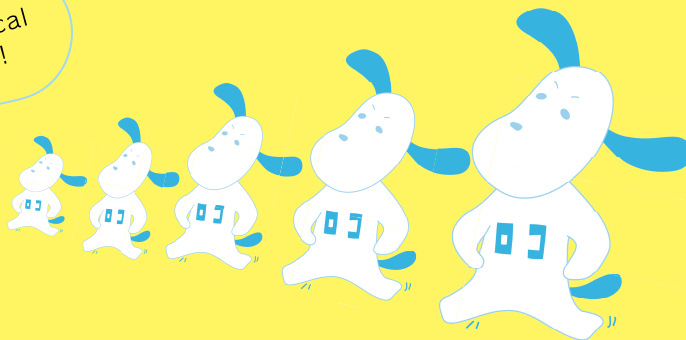
ロコモ見聞をしよう！健康寿命を延ばそう！Let's検診！

2019. 12.1 sun

11:00 - 15:00

@富山市民プラザ

Locomo medical
laboratory!!



台風 19 号の影響で中止となった
「ロコケン」を **パワーアップ**して開催 します！

40センチの高さのイスから片脚で立ちあがれますか？

みんなでロコモチェック！



体組成計測

運動機能チェック

ロコモ 25 テスト

フィジカルブース

ロコモ鍋フェア

海鮮みるく「MISO」スープ

若鶏のトマト旨味鍋

参加費

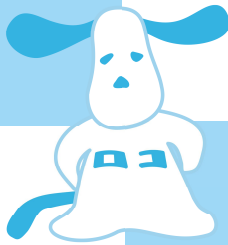
¥500

小学生以下無料

骨密度測定

骨粗鬆症ブース

eat!



enjoy!

栄養ブース

貧血検査

10 食品群チェック

AGES

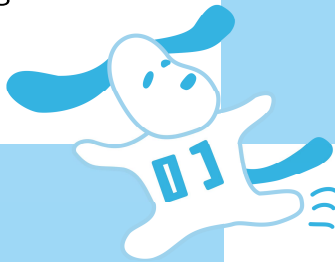
オリジナル ロコモ体操

MCIブース

認知機能テスト

脳トレ訓練

コグニサイズ



exercise!



肌年齢測定

ダイエットアナライザー

生活機能ブース

咀嚼筋力チェック

口腔チェック

ビューティーブース

ロコモ7チェック

タンDEM歩行

噛むブース



ロコモとは??…「立つ」「歩く」際に必要な移動機能が低下している状態

「ロコモティブシンドローム」、和名では「運動器症候群」といいます。

骨や関節、軟骨、椎間板、筋肉などに障害が起こり、機能が低下し、進行すると日常生活にも支障が生じます。

お問い合わせ：介護老人保健施設みどり苑

TEL 076-428-5565

主催：医療法人財団五省会

後援：富山市

協力：青池学園・(株)クリニコ・富山短期大学・中北薬品(株)・(株)ファイネス・(株)明治・明祥(株)・雪印ビーンスターク(株)