



令和2年2月10日

各報道機関 御中

宮崎大学企画総務部
総務広報課長

宮崎大学公開講座「ロコモティブシンドローム予防対策講座 in 日南市」の実施について

拝啓 時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

日頃より本学の教育・研究・社会貢献活動についてご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、本学では、日南市創客創人センターにおいて、地域の皆様の健康寿命の延伸に役立てていただくことを目的として、公開講座「ロコモティブシンドローム予防対策講座 in 日南市」を実施することとしました。

本講座には、宮崎大学医学部附属病院専門ドクターである中村嘉宏助教をはじめ、スポーツナースや管理栄養士などが講師を務め、市民の皆様の健康寿命を延ばすために助言・指導いたします。

日南市において、無料で参加できる貴重な機会ですので、広報面でのご協力をいただければ幸いに存じます。

敬 具

記

日 時：令和2年2月29日（土）（10:00～12:00）

場 所：日南市創客創人センター（日南市岩崎3丁目4番1-2号2階）

その他：詳細は別紙をご覧ください

① 問い合わせ先

宮崎大学産学・地域連携センター 後田

E-mail: m-chiiki@of.miyazaki-u.ac.jp

Tel : 0985-58-7188

② 発信元

宮崎大学企画総務部総務広報課

TEL : 0985-58-7114 FAX : 0985-58-2886

宮崎大学 ロコモティブシンドローム 予防対策講座

日時 2020年2月29日（土） 10:00～12:00

会場 日南市創客創人センター
(日南市岩崎3丁目 4番 1-2号 2階 創客創人センター 会議室)

定員 先着 **20** 名様

受講料 **無料**

日程 10:00～10:05 開会
10:05～11:00 講演 ①専門ドクターによる講演
②管理栄養士による栄養講座
11:00～12:00 ロコモ体操、ロコモチェックなど

人生を
楽しむために、
早いうちからの
予防を！！

【ロコモティブシンドローム(ロコモ、運動器症候群)とは？】

骨や筋肉が弱くなったり、ひざや腰の痛みが出て、カラダを動かす機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム」といいます。ずっと元気に自分の足で歩き続けるために、ロコモ予防はとても重要です。

若い人でも、しっかり仕事や家事を続けるために、また楽しく活動的な生活を送るためにも足腰はとても大切。逆に、座ったままで仕事ばかりする生活や、過度なダイエットを続けると、若くても骨や筋肉が弱くなります。

ロコモの予防には、運動習慣と適切な栄養が大切です。子どものときから年をとるまで、よくカラダを動かして、タンパク質やカルシウムなどを含んだ食事をしっかりとりましょう！

※当日は、ロコモ体操を行っていただきますので、スポーツタオルを持参願います。

受講希望の方は、ホームページよりお申し込み下さい。

宮崎大学 公開講座

検索

電話受付: 10:00～16:00 (土日祝を除く)
申込先: 宮崎大学 産学・地域連携センター



TEL: 0985-58-7188
MAIL: m-chiiki@of.miyazaki-u.ac.jp