

# ロコモっと元気!!

平成29年6月4日(日)  
13:00~16:00  
仙台市シルバーセンター  
1階交流ホール



先着250名 **〈参加無料〉**

ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)は、筋肉、骨、関節などの運動器に障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。

講演会

13:00~13:50

## ■ のぼそう! 健康寿命 ■

座長:仙台整形外科病院院長 佐藤哲朗氏

演者:佐々木整形外科麻酔科クリニック院長 佐々木信之氏

14:00~14:50

## ■ 防ごう! ロコモティブシンドローム ■

座談会



医師:佐藤哲朗氏  
仙台整形外科病院院長。  
治療とともに寝たきりになら  
ない元気な身体づくりを啓発。



医師:佐々木信之氏  
ロコモアドバイザーとして  
監修したロコモ予防の歌  
と体操をロコモボーイ・ガ  
ールとともに全国で指導。



コーディネーター  
医師:櫻井充氏  
参議院議員としての活動の  
かたわら、現在も心療内科医  
として診療にあたっている。



歌手:リポート山中氏  
「ロコモかしかもサビないで」  
を作詞作曲。医学関係の  
メディカルソングを作り、  
医師と同行しての往診コン  
サートを行っている。

14:55~15:15

## ■ ロコモ体操 ■

仙台市健康増進センター職員  
協力:ロコモボーイ&ロコモガール

15:15~16:00

## ■ ミニコンサート ■

メディカルソング~いのちのうた~  
歌手:リポート山中氏

主 催  
共 催  
後 援

仙台市整形外科医会・雉門会

久光製薬(株)

(一社)仙台市医師会・(公財)仙台市健康福祉事業団

申込詳細は裏面を  
ご覧ください

① イベント名	平成29年6月4日(日)口口もっと元気！！				
② 氏名	フリガナ ( )	③ 年齢	満 歳	④ 性別	男・女
⑤ 住所	〒				
⑥ TEL					

### キリトリ

- ・上記の必要事項①～⑥を記入し、電話・FAX・メール、仙台市健康増進センター窓口、またはシルバーセンター3階窓口にお申込みください。**受付開始 平成29年5月9日(火)10:00～**
- ・先着の方からイベント当日に持参いただく受講票を発送します。
- ・定員に達し次第、受付終了となります。受付終了後にお申込みされた方にはご連絡さし上げます。

### 【6月4日イベントの会場】

仙台市青葉区花京院1丁目3番2号  
 シルバーセンター 1階交流ホール

仙台市シルバーセンター案内図



#### 〈交通のご案内〉

- ・JR仙台駅から徒歩8分
- ・地下鉄仙台駅・広瀬通駅から徒歩8分
- ・花京院シルバーセンター前バス停から徒歩3分

お越しになる際は、公共交通機関をご利用ください。

### 申込み・問い合わせ先

仙台市健康増進センター 担当：健康推進係

〒981-3133

仙台市泉区泉中央2-24-1

電話：022-374-6661(申込受付10:00～17:00) FAX：022-374-6664

申込用メール：shpc-oubo@road.ocn.ne.jp

ホームページ：http://www.senkenhuku.com/healthpromotioncenter/

開館時間 10時～18時

休館日 月曜日（休日にあたる場合はその直後の休日でない日）