



東京女子医科大学 看護学部 市民公開講座

# ロコモ体操はじめませんか

- 足腰きたえて「おたっしゃで」-

**講師：猪飼 哲夫 氏**

東京女子医科大学病院リハビリテーション科 教授

足腰（運動器）の黄色信号「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」をご存知ですか。つまずきやすくなったり、片足で靴下がはけなくなったときには「ロコモ」かもしれません。ロコモ体操で、これからの皆様の元気を応援します！

**第1部 講演**

「ロコモ」「サルコペニア」「フレイル」って何だろう？

**第2部 実技**

「ロコチェック」をしてみよう

**日時：平成29年2月25日(土) 13:30～15:30**

**場所：東京女子医科大学病院**

**第1病棟 1階 リハビリテーション室**

開場・受付  
13:00～

参加費**無料**・予約も**不要**です。動きやすい**服装**・靴でお越しください



●都営地下鉄

大江戸線

「若松河田駅」下車 若松口より徒歩5分

●都営バス

宿74系統、宿75系統、早81系統、高71系統

「東京女子医科大学前」下車

右のQRコードパターンより  
大学HPのアクセス画面へ

【お問い合わせ】

東京女子医科大学看護学部学務課  
Tel 03-3353-8112 (内線 42151)  
〒162-8666 新宿区河田町8-1



共催 東京女子医科大学病院 リハビリテーション科