



Locomo Mate  
みんなでつくる。ロコモゼロ。ロコモメイト

地域に根ざしたロコモの認知向上・運動機能改善プログラム

## ロコモメイト養成講座

～みんなでロコモを予防しよう～

2015年3月13日(金) 17日(火) 21日(土) 25日(水) 市内各所で開催！！

ロコモ チャレンジ！推進協議会は、2015年3月13日(金)、17日(火)、21日(土)、25日(水)の4日間、横浜市内各4ヶ所の施設で、骨や筋肉など運動器の障害のために、移動機能の低下をきたした状態「ロコモティブシンドローム」(通称:ロコモ)の予防を目的とした「ロコモメイト養成講座」を開催します。

「ロコモメイト養成講座」では、ロコモの正しい知識が身に付き、さらに、参加者全員でのロコトレ実践、参加者同士でロコモ予防について話し合うワークショップを行います。講座を修了することができると、ロコモに対する正しい知識を有し、周囲にも伝えられる存在である「ロコモメイト」に認証されるプログラムとなっています。

大切な家族や友人、職場、地域の皆様でロコモを防ぎ、いつまでも自分の力で歩き続けましょう。ロコモチャレンジ！推進協議会では、横浜市と協力し、ロコモ予防を社会に拡げる「ロコモメイト」を募集します。

ぜひ、取材いただき、貴媒体にご掲載いただきますようお願い申し上げます。

### 開催概要

#### 《スケジュール》

|     | 開講日      | 開講時間        | 会場                    | 住所                   | 定員   |
|-----|----------|-------------|-----------------------|----------------------|------|
| 第1回 | 3月13日(金) | 14:00～16:00 | 緑区文化センター<br>みどりアートパーク | 横浜市緑区長津田2-1-3        | 250名 |
| 第2回 | 3月17日(火) | 14:00～16:00 | 鶴見区民文化センターつるみサルビアホール  | 横浜市鶴見区<br>鶴見中央1-31-2 | 250名 |
| 第3回 | 3月21日(土) | 14:00～16:00 | 横浜ビジネスパーク<br>大会議室     | 横浜市保土ヶ谷区神戸134        | 100名 |
| 第4回 | 3月25日(水) | 14:00～16:00 | 日石横浜ホール<br>大会議室       | 横浜市中区桜木町1-1-8        | 100名 |

《参加費》 無料

《プログラム》 ロコモ基礎講座(座学)・ロコモ度テスト実演解説  
約120分 ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」にチャレンジ・ロコモを広める仲間づくりワークショップ

《注意事項》 ・動きやすい服装でお越しください。  
・会場に駐車スペースはございませんので公共交通期間でお越しください。  
・開講30分前にはお越しください。

#### 本件に関するお問い合わせ先

ロコモコール・ロコモメイト事務局 TEL0120-975-899  
(株)ドウ・クリエーション内 電話対応: 平日10時～17時