

女性のための健康講座

ロコモチェックと 予防体操！



最近、「よくつまづく！」「階段上がるのキツイ！」など感じていませんか？
それって、骨や関節、筋肉の力が低下するロコモティブシンドロームかも…!?
いつまでも健康で元気に過ごせるように、ロコモチェックやロコモ予防体操を
一緒に体験してみませんか！



日時

2月28日(土)
13:30~15:00

女性対象

無料講座

定員 30人
(先着順)

場所

長崎市民会館7階 体育室

講師

長崎百合野病院リハビリテーション科
運動器認定理学療法士

下田 真太郎 さん

理学療法士 真栄城 蒼 さん

昨年度、講師にご指導いただいた「骨盤底筋体操」は
大好評！体の状態や動きから、一人一人に合ったアド
バイスをしていただきました！

みんなで体験！

ロコモチェック

- 立ち上がりテスト
- 片足立ちテスト

予防体操

- 股関節を上手に使ってみよう
- 骨盤の機能チェック
- 骨盤底筋を強くする運動

問い合わせ
申し込み

長崎市男女共同参画推進センター アマランス
(長崎市魚の町 5-1 長崎市民会館 1階)

長崎市民会館 で検索

- 申込方法：窓口、電話 (095-826-0018)
市民会館 HP (<https://ngs-shiminkaikan.jp/>) の専用フォーム

- 申込〆切：2026年2月27日(金)
- 託児無料：託児申込〆切 2/21(土)

※講座中、1歳~就学前までの幼児をお預かりします。

- 持って来るもの：上靴、フェイスタオル、バスタオル、飲み物
※動きやすい服装でご参加ください。



◀アマランス講座申込
QRコード