

# ロコモ予防講座と中区を知る街歩き

～若さと筋力を保つ  
身体づくり～

ロコモって  
なに？

「ロコモ」とはロコモティブシンドローム（運動器症候群）のことで、筋肉や骨、関節などの衰えによって、移動に支障が出ている状態のことをいいます。

ロコモ予防には、日頃の心がけが大切！  
あなたも、若さと筋力を保つための身体づくりを学んでみませんか？

さらに、学んだウォーキングを実践して  
中区の街を楽しく歩きましょう！

中区の街のこと  
知りたいな

健康的な歩き方が  
学べるの？

## 6月27日 (火)

13:00～16:00 受付 12:30～

中区役所7階 会議室 他

6月1日(木)から申込み開始 ☎ 045-224-8167

詳細は裏面を

<b>第1部</b> 13:00～14:30	<b>講座</b> <b>講師</b> <b>テーマ</b>	<b>ロコモ予防「若さと筋力を保つ身体づくり」</b> <b>黒田 恵美子 氏</b> ・生活習慣とロコモとの関係 ・ロコモ予防と正しいウォーキング
<b>第2部</b> 14:45～16:00	<b>実践</b> <b>ガイド</b> <b>コース</b>	<b>ガイド付き街歩き(ウォーキング)</b> <b>NPO法人 横浜シティガイド協会</b> ①中華街コース ②山下公園コース ③横浜三塔コース ※コースはいずれかを選択

**参加費  
無料**

# お申し込み

募集人数：先着80人 対象：40歳以上（中区在住・在勤）

申込方法：6月1日（木）～電話で（045-224-8167）

お名前、住所、電話番号、年代

ウォーキング希望コース（下記よりお選びください）

## ①中華街コース

中区役所 → 関帝廟 → 媽祖廟 → 中区役所（解散）

## ②山下公園コース

中区役所 → 大棧橋 → 山下公園 → 中区役所（解散）

## ③横浜三塔コース

中区役所 → 税関 → 県庁 → 開港記念会館（解散）

※講座のみの参加も可能です。

※動きやすい服装、歩きやすい靴、飲み物をご用意ください。



## 「ロコモ予防講座」講師 黒田 恵美子 氏

（一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会代表理事他）



健康運動指導士、ひざ痛・腰痛予防などの介護予防、脳卒中リハなど運動弱者を支援するエクササイズから、女性を若々しく、美しくするためのブラッシュアップ講座まで多岐に渡る。また、「ケア・ウォーキング(r)」痛みの起こらない体の使い方、修正法、動作改善を考案し、健康で美しく歩くことを目的にした歩き方教室、ひざ痛予防教室や指導者養成にも力を注いでいる。

著書：『100歳まで歩く技術』二見書房

『足腰の痛みバイバイ体操』朝日新聞出版 他著書多数。

新聞、テレビ、ラジオにも多数出演している。

## 「街歩きガイド」 NPO法人横浜シティガイド協会

横浜シティガイド協会は、市内を中心とした地域をガイドする団体。市民の視点から眺めた故郷横浜の変貌を、歴史的な要素や新しい情報をお話の中に交えながら案内している。会員は約100人を数え、小学生から各年代層の方々を年間1万人以上案内している。



2017 | 中区は区制90周年

主催：横浜市中区役所高齢障害支援課 地域振興課

