

リハビリ専門職による

ロコモ度チェック やっています。

→ 筋力・バランスの確認

無料

時間

9:30~11:30

* 所要時間 約10分 (お待ちいただくことがあります)

場所

健康センター2階 階段横

ロコモ (ロコモティブシンドローム) とは?

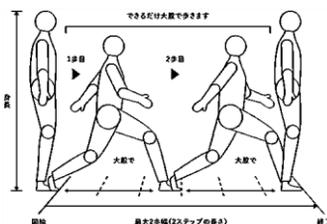
筋肉・関節など運動器の機能が落ちてきていること

判定方法

① 立ち上がり



② 2ステップ



③ アンケート



【結果説明】

- ✓ 同年代の平均値と比較
- ✓ ロコモ予防や改善に必要なことをご紹介

【問い合わせ】浦安市健康増進課 047-381-9059