

共催

土佐市・高知リハビリテーション専門職大学

第1回 土佐市民公開講座



- ① 「からだの痛みの予防・改善について」
～いつでも！どこでも！簡単に出来る方法～
- ② 「誰でもできる転倒予防について」



つじ ひろあき
(講師) **辻 博明**

高知リハビリテーション専門職大学
教授

会場：複合文化施設つな一で 3階（会議室1・2）

日時：令和2年12月20日（日）11:00～12:00

（10:15より受付開始）



『**ロコモ**』とは、運動器のいずれかに障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。
いつまでも自分の足で歩き続けて行くために、運動器を長持ちさせ**ロコモ**を予防し、健康寿命をのばしていくことが必要です。
そのために、自分でできる「からだの痛みの予防・改善」と「転倒の予防」について紹介します。



自宅で手軽にできるストレッチや筋力アップ等の体操も紹介します。



【問合せ・申込み先】

高知リハビリテーション専門職大学
土佐市高岡町乙1 139-3
TEL 088-850-2311
メール syomuka@kochireha.ac.jp
FAX 088-850-2323

※ 定員40人
申込みは TEL
・メール・FAX
にてお願いします。

参加無料

土佐市は、健康寿命の延伸に取り組んでいます。



土佐市・高知リハビリテーション
専門職大学 共催



「第1回土佐市民公開講座」 申込書

高知リハビリテーション専門職大学
(担当) 庶務課 中村

TEL : 088-850-2311 (内線103)
FAX : 088-850-2323

公開講座申込書

No

ふりがな
氏 名

住 所 土佐市

電 話

複数名（グループ）での参加を希望される方は、こちらに代表者以外のお名前（ふりがな）
をご記入ください。

【注意事項】(新型コロナウイルス感染症対策として次の事項にご留意願います。)

- ① 会場内では、隣の方と1m以上空けてご着席をお願いします。
- ② 来館前には検温等体調をご確認いただき、体調不良の場合はご来場をお控えください。
- ③ 受付にて、体温チェック(非接触型)をさせていただきます。
- ④ 会場内ではマスクの着用をお願いします。
- ⑤ 状況により中止となる場合があります。
- ⑥ 申込書へご記入の講座内容・情報やアンケートは、本講座や本学の報告等に活用させていただきます。
- ⑦(その他の事項)活動の様子を撮影し、広報等に活用させていただく場合があります。