

12月1日受付開始

第5回健康セミナー

# ロコモ予防と食生活

日時 平成 **26** 年 **3** 月 **9** 日 (日)

第1回 10:30~11:30 第2回 11:50~12:50

第3回 13:10~14:10 第4回 14:30~15:30

会場 埼玉県県民活動総合センター 1階 交流サロン

内容 ロコモティブシンドロームは、筋肉、骨関節などの「運動器」の障害のため、立つ・歩く等の「移動能力」が低下した状態であり、要介護になる可能性が高いと考えられています。

このセミナーでは、ロコモ度テストを体験し、ロコモ予防に必要なたんぱく質・カルシウムなどの栄養素の効果的な摂取方法について説明します。併せて「森永カルダス」「やわらか亭」などの試飲試食もごさいます。 ※鉄道フェアと同時開催

対象 主に60歳以上の県民

料金 **無料**  
定員 各回25人 (申込順)

講座運営 森永乳業株式会社

申込み 来館・電話 (048-728-7951)・FAX (048-728-7130)、  
またはEメール ([nenrin@kenkatsu.or.jp](mailto:nenrin@kenkatsu.or.jp))

※お問合せは、土・日・祝・休館日を除く 9:00~17:00

協力 森永乳業株式会社  
主催 公益財団法人いきいき埼玉



## 内 容

ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）を測定するロコモ度テスト（立ち上がりテスト、2ステップテスト）を体験します。講義では、骨や筋肉を強くするたんぱく質・カルシウムなどの栄養素を効果的に摂取する方法について、分かりやすく解説します。また、特定保健用食品の「森永カルダス」や食べやすさに配慮した「やわらか亭」などの試飲試食もあります。

メール配信サービスをご利用ください♪

県民活動総合センターの講座・イベントの募集案内や、施設案内情報のほか、彩の国いきがい大学、シニア向け就業支援事業など、さまざまな情報について、電子メールで配信しますので、ご利用ください。

登録のお申込みは、けんかつホームページ（アドレス<http://www.kenkatsu.or.jp/>）のトップページからお願いいたします。

〔問い合わせ メール配信サービス担当 048-728-7117〕

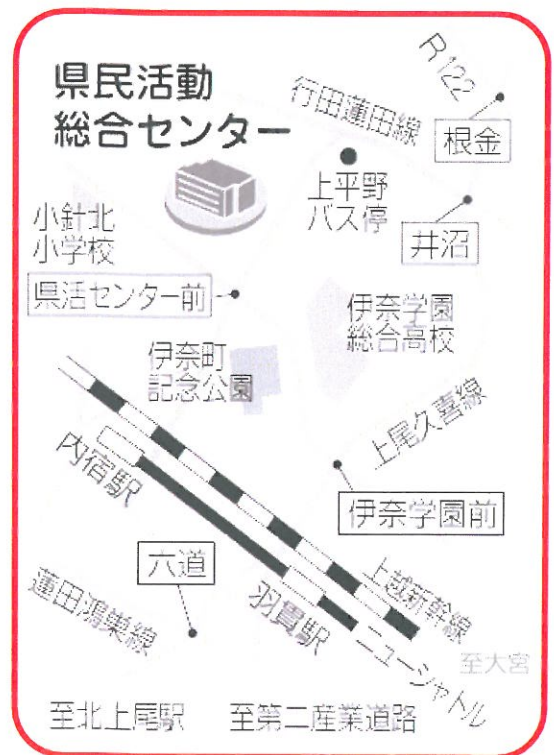
## 交通のご案内

- 大宮駅からニューシャトルで内宿駅まで約25分。  
内宿駅から無料送迎バスで約3分、または、徒歩約15分。
- JR宇都宮線蓮田駅西口からバス（丸谷・八幡神社・菖蒲車庫行き）で約20分、上平野バス停下車、徒歩約12分。
- JR宇都宮線蓮田駅西口からけんちゃんバス（県民活動総合センター行き）で約20分。
- JR高崎線上尾駅東口からバス（羽貫駅・伊奈学園行き）で約25分、羽貫駅下車、ニューシャトルに乗換え内宿駅まで1駅（約3分）、内宿駅から無料送迎バスで約3分、または、徒歩約15分

休日ダイヤ

H25.4.1 現在

ニューシャトル		無料送迎バス	
大宮駅発	内宿駅着	内宿駅発	センター着
9:20	9:45	9:49	9:52
9:30	9:55	9:59	10:02



※お客様の個人情報については、公益財団法人いきいき埼玉個人情報保護方針に基づき適正に取扱いいたします。



公益財団法人いきいき埼玉

〒362-0812 伊奈町内宿台 6-26（埼玉県県民活動総合センター内） 高齢者いきがい支援担当

TEL:048-728-7951 FAX:048-728-7130 <http://www.ikg-saitama.jp>