

# 「ロコモ度テスト体験及び試飲会」

日時 11月3日(月・祝) 10時30分~ 13時~

場所 埼玉県県民活動総合センター



定員 各50人(事前申込順)

対象 主に60歳以上の県内在住の方

参加費 **無料**

内容 ロコモティブシンドローム(運動器の衰え・障害によって要介護になる危険性が高まる状態)を測定するロコモ度テスト(立ち上がり、2ステップ)を体験し、特定保健用食品を試飲します。

申込 電話(048-728-7951)、FAX(048-728-7130)、来館でお申し込みください。

※お申込・お問い合わせは、土・日・祝・休館日を除く午前9時~午後5時

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（運動器の障害により、要介護になるリスクの高い状態）を実感するため、簡単にできるロコモ度テスト（立ち上がり、2ステップ）を体験し、特定保健用食品を試飲するなどロコモティブシンドロームの予防について、分かりやすく解説いたします。

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（羽貴駅・伊奈学園行き）で約25分、羽貴駅下車、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

H26.4.7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	9:50	9:55
12:00	12:25	12:30	12:35



※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>