



第5回 ランチミーティング リフレッシュ体操 ～ロコモチェックをしてみよう～

ロコモティブシンドローム＝運動器症候群（略称：ロコモ）＝運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態で、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

「いまは元気だし、生活習慣病・ロコモティブシンドロームなんて関係ない」と思っているあなたも、年齢に関係なく、無理なく、たのしく、からだを動かし、基礎代謝のアップを目指しましょう。そしてストレッチングで身体のゆがみを正し姿勢改善をしてみませんか。

ぜひご参加ください。服装は普段の服装で結構です。

- **日時： 12月13日（水）**
11：30～13：00
- **場所：本館4階会議室（405号室）**
- **講師：永田 隆子先生**
（本学オープンカレッジ所長）
- **対象：本学教職員・大学院生**



ランチは各自でご用意いただきますようお願いいたします。
入退室は自由です。ご都合の良い時間帯にお越しください。

主催：男女共同参画推進室
女性研究者支援センター

〈問合先〉

電 話：0798-45-3542

FAX：0798-45-3535

E-Mail：gsankaku@mukogawa-u.ac.jp