

富山のロコモをゼロにする！



\ Presented by GOSEIKAI /

ロコケン

4th

.....
eat exercise enjoy!

ロコモ **見**聞をしよう！ **健**康寿命を延ばそう！ Let's **検**診！

.....

2022. **7.24** sun

10 : 00 — 16 : 00

@ **富山駅前広場**



ロコモチェックしてみませんか？

骨や関節、筋肉などに障害が起こり運動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム」＝「ロコモ」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなるため「ロコモ予防」が大切です。

activity enjoy !



ちびっ子から大人まで一緒にミニ運動会！！

ロコモ障害物走 チャレンジ the アスリート
ロコモチェック 栄養クイズ

passivity enjoy !

マスクの下も健康ですか？

肌年齢測定 ディアドコキネシス アロマトリートメント

medical check !

カラダの状態をチェック！！

体組成測定 脳機能チェック
栄養チェック 骨密度測定

*メディカルチェックは測定費用として500円いただきます

eat & exercise !

コラボ企画もたくさん！！

リライト × 五省会

富山県立大学 × 五省会

TTS × 五省会

姿勢測定

余命測定

ノルディックウォーキング体験

εBREAD × KNB × 五省会

リコモンテ × 五省会

スムージー販売

クッキングショー

シンクエンタ・ウノ × 五省会

隠れや cafe ふう × 五省会

チーズソムリエによる チーズ講座

えごま博士による えごま講座

カフェゴッコ × 五省会

おあじ / 暖座

ドレッシング作り

テイクアウト

*一部有料です



整形外科センター西能クリニック / 西能病院 / 西能みなみ病院 / 介護老人保健施設みどり苑

お問い合わせ先：介護老人保健施設みどり苑 TEL 076-428-5565

後援：富山市・ロコモチャレンジ！推進協議会・(公社) 富山県栄養士会・(一社) 富山県介護福祉士会

協賛：(学) 青池学園・εBREAD・おあじ・カゴッコ・隠れや cafe ふう・北日本放送(株)・越屋がてい(株)・カキ産業(株)・シンクエンタ・(株)太陽スポーツ・暖座・富山県立大学・中北薬品(株)・(株)ファイナ・ヘルズアソッド・富山ミュージーラボ・明祥(株)・リコモンテ・リライト