

# 守山生涯学習センター 講座



## メタボ予防で ロコモ予防



～生活習慣病をブロック!～

学習プログラム・  
講師(敬称略)

【公開講座】

1 メタボ・ロコモを知ることが  
8 予防のスタート!

31

椋山女学園大学生活科学部教授  
内藤 通孝

2 高血圧とメタボ

9  
7

内藤 通孝

3 骨粗しょう症とロコモ

9  
14

内藤 通孝

4 メタボ・ロコモ予防の  
9 お手軽運動

21

あい・愛マインド代表  
加藤 利枝子

5 メタボ・ロコモ予防は  
9 毎日の食卓から

28

ひかりの食卓 管理栄養士  
黒宮 生美子

内臓肥満に高血圧などが組み合わさり、心臓病などになりやすい状態を「メタボリックシンドローム(略称メタボ)」・筋肉や関節などの障害のために移動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム(略称ロコモ)」といいます。メタボやロコモを日頃から予防して、何歳になっても健康で元気な生活を続けられるようにしませんか。

8月31日(水)～9月28日(水)  
全5回

10:00 ～ 12:00

10:00 ～ 11:30(第4回目のみ)

受講料 1,200円

定員 概ね50歳以上の方・20人

会場 守山生涯学習センター・視聴覚室

申込 往復ハガキ・インターネット  
(名古屋市電子申請サービス)

締切 7月27日(水) 必着

守山生涯学習センター

〒463-0067 名古屋市守山区守山三丁目2番6号  
TEL 052-791-7161 / FAX 052-791-7162  
指定管理者:ホームックス株式会社