

2014年（平成26年）3月25日（火曜日）



料理教室でロコモ予防を学ぶ参加者

健康づくりへの意識を高めた。

ロコモは運動器障害により、立ったり歩いたりなどの移動能力が低下した状態を指す。

この日の講座は予防啓発活動の一環で、地域住民ら16人が集まった。

講師を務めたNPO法人日本健康運動指導士会青森県支部理事の関下和彦さんは、ロコモの基礎知識や予防運動について講話。料理教室では、同社員で栄養士の成田茂子さんが食習慣の大切さを呼び掛けた。

参加した出町千鶴さん（左）は「予防運動は簡単で毎日できそう。とてもためになった」と話した。

（玉川那津美）

講座や料理通じ ロコモ予防学ぶ

八戸

森永乳業東北支店（角野信二支店長）と
同社製品を宅配する南

山デリーサービス（南山泰政代表）は18日、八戸市立白山台公民館で、ロコモティブシンドローム（ロコモ）の予防講座と料理教室を開き、参加者が