緑いきいきプラザ & おゆみの中央病院 共同開催

ロコモ度測定会

～ いつまでも 自分の足で いきいきと ～

今のからだの状態を知り、
これからも元気に過ごすための第一歩に。



測ってわかる
動ける喜び
ずっと先の
元気のために

午前の部

令和8年 11月30日 (月)

時間 ① 9:30～ ② 10:00～ ③ 10:30～ ④ 11:00～

会場 千葉市緑いきいきプラザ

午後の部

令和8年 11月30日 (月)

時間 ① 14:00～ ② 14:30～ ③ 15:00～

会場 おゆみ野ふれあい館

申し込みは 11月1日 (日) 9:30～

窓口・電話・FAXにて受付（先着順）



お早めに
お申し込みください！

申込先

※午前と午後で会場と申込先が異なります。ご注意ください。

午前の部
千葉市緑いきいきプラザ
緑区誉田町 2-15-65
☎ 043-300-1313

午後の部
おゆみ野ふれあい館
緑区おゆみ野中央 8-2
☎ 043-293-1775

内容

当日は 2ステップ歩行、立ち上がり、ロコモ25（質問票）を行い、
結果の説明と運動等の助言をおゆみの中央病院の理学療法士が行います。

2ステップ歩行



できるだけ大股で
2歩歩いて
歩幅を測定します。

立ち上がり



椅子からの
立ち上がりの
動作で、
下肢の力を測定
します。

ロコモ25（質問票）



日常生活の
動きに関する
25の質問に
お答えいただきます。

時間予約制で 30分ごとに10人ずつ実施します。
最初に運動の説明を行うため、予約時間に合わせてお越しください。

！ 午前と午後で会場と申込先が異なります。ご注意ください。

