

# みんなで！”健康教室” 第2弾

～□□モ予防の食事・運動編～

## ▼”□□モ”とは？

□□モティブシンドローム＝運動器症候群のこと。  
骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたしている状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

## ▼当日の流れ

- ①保健師から□□モの概要説明
- ②医師、保健師から□□モ予防の食事・運動説明
- ③□□モテスト実践(簡単な体力テストのようなもの)
- ④□□モのご案内(□□モ予防のトレーニング)

▼参加ご希望の方はコチラから！



または、03-5687-6331  
(健診センター：スギモト)  
からも受け付けております。  
定員多数で募集終了します！

監修・当日の担当

- ・総合健診センター
- ・三井記念病院  
内分泌代謝内科  
代田 翠 医師



日時：2024年7月27日(土)

10:30開始

12:00頃終了予定

会場：三井記念病院  
総合健診センター

〒101-8643

東京都千代田区神田和泉町1番地  
住友商事神田和泉町ビル2階

当日は実際に動きます！  
動きやすい服と靴でお越しください



当日は、病院隣の建物  
総合健診センター  
(人間ドック会場)にて  
お待ちしております！