

ロコモ度テスト

立ち上がり・歩幅測定チェック！

【日にち】 12月16日（月）

【時間】 9:30～11:00

【会場】 日本調剤 中津薬局



処方箋がなくても参加OKです！

立つ・歩く・走る・座るなどの日常生活に必要な運動機能の状態を簡単にチェックしましょう！

測定後、管理栄養士による健康相談も承ります♪

いつまでも自分の足で歩き続け、健康寿命を延ばしましょう！

【ロコモ度テストとは】

「ロコモ度テスト」は3つのテストから成っています。
「ロコモ度テスト」は移動機能を確認するためのテストです。

1 立ち上がりテスト
(下肢筋力をしらべる)

2 2ステップテスト
(歩幅をしらべる)

3 ロコモ25
(身体の状態・生活状況をしらべる)

日本調剤 中津薬局

530-0012
大阪市北区芝田2-9-15 ホテルナチュレ大阪梅田1階

電話番号 : 06-6292-7025

FAX番号 : 06-6359-2327

定休日 : 日曜・祝日

営業時間 : 月・木 9:00～18:00
火・水・金 9:00～18:30
土 9:00～14:00

