

## 受講生のみなさまへ

この度は、「ロコモケアメイト養成講座」にご参加いただき、誠にありがとうございます。

厚生労働省では「ロコモティブシンドロームの認知度を上げよう」という目標を掲げ、介護予防へ繋げようと考えています。

ロコモを予防することで、健康上問題の無い状態で日常生活を送れる「健康寿命」を伸ばしましょう。本講座受講後は、ご自身への介護予防はもちろん、身近な方へお伝えいただき、ロコモケアメイトを増やすお手伝いをしていただけましたら幸いです。

ヨガインストラクターの方ならどなたでも、すぐ、本講座を開講できます。

## 本講座の目的

- 正しい知識と予防法を知る「ロコモケアメイト」を増やす。
- 「ロコモケアメイト養成講座」の講師役「ロコモケアメイト」を養成する。

受講修了後は、アンケートのご記入にご協力をお願いいたします。

### 本講座後援先

NPO 法人日本ヨガ連盟

〒020-0885 盛岡市紺屋町4-24

電話番号 019-601-8891 FAX 019-601-8894

メールアドレス info@npo-yoga.com ホームページ <http://www.npo-yoga.com/>