

「あおりロコトレ」でいつまでも**元気**に過ごそう!

**参加
無料**

楽しい
抽選会も!
旅行券などが
当たる!

先着**300名**様をご招待

あおり ロコトレ 元気フォーラム

講演
出張!
ドクター小野の
世直し健康講座
スライドを交えながらの
真剣で楽しい
講演

ディスカッション
みんなで探る
「ロコモ」への
向き合い方

実演
やってみよう
あおりロコトレ

小野先生とゲスト
みんなで熱い
議論!

実際に運動を
体験してみよう!

特別企画
抽選会

旅行券や
オリジナルグッズが
当たる!

セルフチェック

あなたは大丈夫?
ロコモ度テスト

自分の体を
見直してみよう!

出張! ドクター小野の
世直し健康講座

講師
小野正人先生
(青森県立中央病院医師)

情報番組「わっち!!」で
おなじみの小野先生が
分かりやすく解説!

ゲスト
黒石八郎
(タレント)

ゲスト
川口浩一
(ATVアナウンサー)

2016年

1月16日 土 13:30~

青森市 アウガ (AV 多機能ホール)

1月23日 土 13:30~

弘前市 中三弘前店 (スペースastro)

1月24日 日 13:30~

八戸市 ユートリー (大ホール)

お申込方法は
裏面をご覧ください。

主催: 青森県 / あおりロコトレ元気フォーラム事務局

ロコモの予防に
カンタン体操「ロコトレ」

ロコモティブシンドローム
(ロコモ)とは

筋肉、骨、関節等といった運動器に
障害が起こり、歩行や日常生活に
何らかの障害をきたしている
状態のことで、そのまま進行すると、
介護が必要となるリスクが高くなります。

ロコモの予防のために
運動習慣を身につけましょう!

楽しく運動しよう!

あおり ロコトレ元気フォーラム

お申込方法 下記の必要事項をご明記の上、ハガキまたはFAX、メールでご応募ください。

FAX用申込書 FAX:017-743-4466 メール:genki@atv.jp

氏名	住所	年齢	電話番号	参加希望会場名

※複数人数で参加を希望される場合は、全員の住所・氏名・年齢・電話番号を明記して下さい。※ご応募いただいた個人情報は目的以外には使用しません。※後日、事務局より招待状を郵送いたします。



「あおりロコトレ」を スマホで動画でチェック!

いつまでも元気な足腰であるために、ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」をはじめましょう。無理のない程度に、毎日続けることが肝心です。

① 無料アプリ「COCOAR」をダウンロード。

右のQRコードを読み取るか、「Apple Store」もしくは「Google Play ストア」から「COCOAR」をインストール!

Q COCOAR



Android版



iPhone版



② アプリを起動して下の画像にかざすと、体操の動画を見ることができます。



申込用ハガキ 切り取ってご応募ください。

郵便はがき

お手数ですが
52円切手をお貼りください

030-8686

ATV青森テレビ
「あおりロコトレ元気フォーラム」係

氏名		年齢	
住所	〒 □□□□□□		
電話番号	()	参加希望会場名	

氏名		年齢	
住所	〒 □□□□□□		
電話番号	()	参加希望会場名	