

H29年度 第4回 公開講座

※送迎はありません

8/24(木)

9:30~11:00



入場無料!

どなたでも参加できます!

丈夫な体づくりをしましょう!

～運動と栄養で「ロコモ予防」!!～

ロコモとは?…ロコモティブシンドロームの略称

寝たきりを引き起こす運動器の病気の事です
一緒に今日からできること学びませんか??



膝や腰の
痛み予防について♪



転倒予防
バランス・筋力アップ
の方法など!

場 所

いちご在宅支援センター1階 アクティブパーク(嶋田病院隣)

※人数に合わせて場所が変更となる場合もございます。

申し込み

TEL : 26-6480

嶋田病院 I-WILL (アイ・ウィルまで)

