

# ロコモ予防講座

## 開催のご案内

参加無料!!

「片足で靴下がはけますか？」

移動や運動の能力は気づかない間にひそかに衰えていきます。  
予防するためには若いころからの運動の習慣が大切です。  
この講座ではロコモティブシンドロームについて説明するとともに、  
ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」についてお伝えしていきます。

### ロコモ？



開催日時 平成30年9月27日(木)

14:00~15:30

- 講師 : 上原美佐子 (看護師・ロコモコーディネーター)  
場所 : 当院2F リハビリテーション室  
定員 : 10名 ※定員になり次第締め切らせていただきます  
内容 : ロコモのお話 ・ あなたのロコモ度チェック  
ロコモ予防のための「ロコトレ」など . . .

●当日は動きやすい服装でお越しください。

●お申込み・お問い合わせはお気軽に受付・スタッフまで。。。