



みずちゅうカラダの 健康講座



お問い合わせ



086-444-3311(代表) 担当:窪田・馬生まで

講演テーマ

健康寿命と運動のすすめ

～ロコモティブシンドロームを防ぎ健康寿命を延ばそう～

ロコモティブシンドロームは「運動器の障害によって、移動機能が低下した状態」であり、進行すると要支援・要介護状態となるか、そのリスクが高くなるとされます。今回の講座では、ロコモの基礎的な知識や実際に行う運動を紹介します。

日時

2018年2月17日(土)

13時00分から(約1時間程度)

会場

水島中央病院 3階青葉ホール

対象

市民のみなさん

服装

運動しやすい服装でお越しください



担当講師

リハビリテーションセンター

作業療法士
ロコモコーディネーター

なんば

難波

たかゆき

貴行

キリトリ線 ✂

みずちゅうカラダの健康講座

参加申込み用紙

日時：2018年2月17日(土) 13時00分から 第29回：「健康寿命と運動のすすめ」

おなまえ	ふりがな	電話番号
	<p style="text-align: center;">※複数参加の場合は代表者</p> <p style="text-align: center;">人</p>	

※ご記入後は、切り放して1階総合受付までお渡しいただくか、FAX(086-446-0993)でお送りください。