



ロコモって何?

気軽に楽しくロコモ予防



なんと40歳代男女5人に4人がロコモ予備軍!

1つでも当てはまれば、セミナー参加をおすすめします!

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする

腰や膝の痛くならないカラダの使い方、筋力のつけ方をお伝えします!
ロコモを予防して、いつまでも健康な足腰で楽しく暮らしましょう!

日時: 6月16日(土) 15:30~16:30

21日(木) 15:30~16:30

* 両日とも同じ内容になります

場所: 立川中央病院附属 **健康クリニック(3階)**

★★★先着20名様 要予約 参加費無料★★★

ご予約は ☎042-526-3223 (健康指導課まで)

担当: 立川中央病院附属健康クリニック 健康指導課 有泉(管理栄養士) 隅坂(保健師)
立川中央病院 リハビリテーション科 土山(理学療法士) 福井(作業療法士)