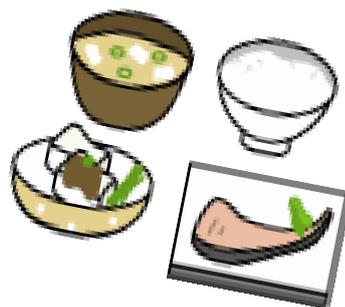


改めて食事から健康を...

食事からはじめる



ロコモ対策

みなさんは、ロコモって聞いた事がありますか？
正式には「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」
立つ・歩くといった機能が低下している状態を言います。
簡単な運動する習慣が必要なのですが、今さら運動をするのは
なかなか難しいもの……。

今回講師に管理栄養士の黒田奈々氏をお迎えして、
日々の食事からロコモ対策を教えてくださいます。
この機会に、みなさん是非ご参加ください♪♪♪
申込は、電話・FAXまたは来館にて受け付けます。



会 場	日 時	申 込 先
枳形老人いこいの家	平成28年3月 1日(火) 午後2時～3時30分	枳形老人いこいの家 〒214-0032 多摩枳形6-3-1 電 話/FAX 044-932-1127
定 員：各館 30名		参加費：無 料