



10年後も動ける体を作る！

健康のお話し

第2弾



12月4日(木)



ああ人生にロコモあり健康寿命を延ばすには？



第1部 13：30～14：00

「ロコモってなに！？ ロコモを知って予防しよう」

講師：星 忠成 先生

(当センター嘱託医・ゆきぼしクリニック院長)



第2部 14：00～14：30

「一緒にやろう！ロコモ体操」

講師：理学療法士 山内直人 先生

(登戸訪問看護だんだん)

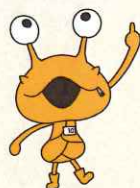


申込み

申込み：11月17日(月) 9時より電話または窓口で

市内在住60歳以上の方 先着30名

場所：多摩老人福祉センター 3階ホール



お問合せ：多摩老人福祉センター

☎935-2941