

40代から要注意！

あなたは大丈夫？

参加費
無料

ロコモティブ

シンドローム

防ごう！！

～運動器症候群～

日時 **11月22日(火)** AM10:00～11:30

予約不要！直接お越しください

～講師～

兵庫県健康財団健康づくり課

～内容～

予防、改善のためのトレーニング・運動方法

～場所～

宝塚飛翔殿(宝塚市小林5丁目9-82)

※当日は動きやすい服装でお越しください。簡単な運動も行います。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。

運動器の障害のために、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

お問い合わせ 0797-77-0042 (株)セレ・ナス 宝塚飛翔殿