

信愛 “秋の健康フェア”

ロコモ予防で健康長寿!


～楽しく体験！家庭でできる簡単いきいき体操～

ロコモティブシンドローム(略称：ロコモ)とは・・・

骨や関節・椎間板・筋肉・神経系などで構成される「運動器」の働きが衰えて、歩行や日常生活に何らかの障害をきたし、要支援・要介護の危険性が高まっている状態のことをいいます



日時

平成26年11月16日 

午前10：00～午後4：00

場所

佐賀市交流センター エスプラッツホール
佐賀市白山2丁目7-1 エスプラッツ3階

内容

- ①講演(ロコモ予防で健康長寿)
- ②ロコチェック、ロコモ度テスト
- ③みんなで一緒に楽しもう!ロコモ予防体操
- ④介護相談・運動に関する相談
- ⑤運動体験コーナー (自宅のできる、体力に合わせた体操指導)

参加無料

送迎有り

駐車場1時間無料

当日は、医療法人 信愛整形外科医院より、無料の送迎車を用意いたします。
ご利用を希望される方は、事前の予約が必要になります。
また、永池駐車場に駐車した方のみ、1時間の無料券をお配りいたします。

問合せ・送迎予約の連絡先：信愛整形外科医院 TEL0952-22-0843