

第3回信愛 “秋の健康フェア2016”

ロコモ予防で健康長寿!

～骨粗鬆症予防の“コツ”を学んで、コツ・コツ健康づくり～

日時

平成28年10月16日 

午前10:00～午後3:30

場所

メートプラザ佐賀(佐賀勤労者総合福祉センター)
佐賀市兵庫北三丁目8番40号 (駐車場完備)

スケジュール

10:00 開場

10:30 講演

“「ロコモ」を予防して、骨粗鬆症性骨折を防ぎましょう”
医療法人 信愛整形外科医院 副院長 森永穰地

11:10 ロコチェック、ロコモ度テスト

12:10～13:20 休憩 *昼食は各自でご用意ください

13:30 結果説明

14:00 脳トレ・ロコトレ(ロコモ予防体操)

自宅で出来る体操

(ペットボトルを使った体操、チェアビクス)

15:30 終了

参加
無料

申込み
締め切り
10/8

*スケジュールは変更になることがありますのでご了承ください

参加ご希望の方は事前の申込みが必要になります。裏面の申込み用紙に記入いただくか、お電話でお申込みください。また、信愛整形外科医院から会場まで、ご希望の方は送迎いたします。お申込みの際にご予約ください。

問合せ・申込みの連絡先：医療法人 信愛整形外科医院 TEL 0952-22-0843

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、「立つ」、「歩く」などの移動機能が低下した状態のことをいいます。進行すると、要支援・要介護となる危険性が高くなります。

STOP!



知ろう、防ごう、はじめよう!
—ロコモアクション—