

第5回信愛“秋の健康フェア2018”

ロコモ予防で健康長寿!

～運動を習慣づけて いつまでも自分で歩ける足腰づくり!!～

日時 平成30年10月14日(日)

時間 午前10時～午後1時

場所 メートプラザ佐賀
(佐賀勤労者総合福祉センター)

スケジュール

- 9:45 ～ 受付開始
- 10:00 ～ 院長挨拶
- 10:10 ～ 講演と体操
◎講演『高齢者の転倒予防』
講師: 森永穰地 先生
◎理学療法士によるロコモ予防体操
- 11:00 ～ 休憩 *昼食は各自でご用意ください
- 11:15 ～ 各種ブースサービス開始
- ・健康、介護相談
 - ・栄養、口腔相談
 - ・ロコチェック(大人ロコモ&子どもロコモ)
 - ・ロコトレ(大人ロコモ&子どもロコモ)
 - ・血圧、血管年齢測定
 - ・口から食べられる幸せをサポートするスキンケア教室 (willmake143×資生堂)

ご来場プレゼント
先着90名様に
・毎日骨ケアMBP
・つやつやプルゼリー
(資生堂)
配布いたします。

参加費
無料

申込み
締め切り
10/9

注目

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—

申込み用紙

氏名

年齢

電話番号

提出先: 信愛整形外科医院1階 受付窓口

..... 切り取り線

交通アクセス



JR佐賀駅から徒歩15分程度。

佐賀駅バスセンターから徒歩13分程度。

佐賀市営バスゆめタウン線「ほほえみ館前」バス停下車徒歩1分程度。

JR佐賀駅北口からタクシー所要時間5分程度。

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