



今日から始める 「ロコモ」予防 ～知って、食べて、歩いて 元気に暮らす～



ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、骨・筋肉・関節など（運動器）が衰え「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態です。進行すると日常生活にも制限が生じ介護が必要となります。この「ロコモ」を予防し、いつまでも自分の足で歩くために、「食事」と「運動」が大切です。

講師

北海道中央労災病院
中央リハビリテーション部長

川瀬 真史 氏



北海道中央労災病院
主任栄養士

越川 志保 氏



日時 **2016年11月26日(土) 14:30-15:30**

会場 **岩見沢市生涯学習センターいわなび 2F 研修室**
(岩見沢市4条西1丁目3番地4)

定員 **100名** (先着順・要事前申込)

※今回は無料検査・健康相談ブースがございませんのでご注意ください。

■参加申込方法

参加を希望される方はお電話もしくはFAXにて、前日までに右記の連絡先へ「健康講座参加希望」の旨と氏名・電話番号をお知らせください。

【TEL】
0126-24-2333
【FAX】
0126-24-2334