

ロコモ予防エクササイズ！

～健康寿命を延ばそう～

開催日時：2019年2月9日（土）

14：00～15：00 開場 13：30～

開催場所：奥沢区民センター

講師：一般社団法人 TMG 本部 横浜支部

健康支援室 健康運動指導士 関 直哉

定員：50名

※予約不要・参加費無料



ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドロームとは、運動器（筋肉、骨、関節など）の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。皆さんは「立つ」「歩く」がスムーズにできていますか？進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせロコモを予防しましょう。

