

ロコモ予防セミナー

～ 毎日笑顔で健康長寿 ～

自分の体とのお付き合い、いつまで続くかと言えば「生涯」です。

自分の健康を守っていくために今の自分の心身の状態を知り、生活習慣を振り返るとともに、未来に向けて目標を持ち、実践していくことが大切です。

荒川法人会南千住支部では、西田恭子先生を講師にお迎えし、ロコモ予防セミナーを開催いたします。是非この機会に、ロコモ予防に向けた健康的なからだづくりについて考えてみませんか？

皆さまのご参加をお待ちしています！

- 日時 8月30日(水)
午後6時00分～7時30分
- 場所 南千住駅前ふれあい館
荒川区南千住7-1-1
- 講師 (株)なな色 代表
理学療法士 西田恭子氏
- 定員 60名
定員になり次第締め切り
- 受講料 無料(会員・一般とも)
- 問合せ 荒川法人会事務局
Tel 03-3893-9836

ロコモって何？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、筋肉・骨・関節など、身体を動かしたり支えたりする「運動器」が衰え、歩く・立つ・座るといった「移動能力」が低下している状態です。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

..... 切り取らずに そのままFAXしてください

FAX : 3810-1385 荒川法人会 行

「南千住支部 ロコモ予防セミナー」 受講申込書

法人名		TEL	
所在地		区分	会員 / 非会員 (〇印を付けて下さい)
受講者名			

※ご記入いただきました情報は、当会からの各種連絡・情報提供にのみ利用させていただきます。

※当会から連絡が無い限り、受講可能ですので、当日は直接会場へお越しください。