

あなたの**足腰**は大丈夫？

無料

楽しく**予防**

ロコモ体操!!

8/17(土)

@さいたま市民医療センター
2階 大会議室

ロコモって？
(ロコモティブシンドローム)

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことをいいます。



簡単な**体力測定** & **ロコモ体操**をおこないます。

「要介護」や「寝たきり」を予防するために運動を始めてみませんか？

- 定員 30名 **※事前予約が必要です**
- 申し込み期限 7月19日(金)
- 申し込み先 さいたま市民医療センター
患者支援室
- 電話番号 048-626-0011(代表)

- 持ち物
- ・動きやすい服装
- ・水分
- ・タオル
- ・筆記用具