

アンチエイジング講座

ロコモティブシンドローム(ロコモ)をご存知ですか？

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器に障害が
起こり、日常生活や歩くことに障害をきたしている状態をいいます。

誰もが起こりうるロコモを防ぐために、
「今できること」を始めませんか？

変わるの
は今！

☆日時

平成 30年 3月 8日 (木)

13 : 30 ~ 15 : 00

【受付】13 : 00 ~ 13 : 20

☆内容

これからの生活を元気に過ごす方法についての講話
かんたんカラダチェック(ロコモ度テスト)
すぐに始められる運動実技

☆講師

とちぎ健康づくりセンター 保健師・健康運動指導士

☆定員

20名 (定員になり次第締め切り)

☆受講料

1,020円 (現金のみでのお支払いとなります)

※施設利用カードをお持ちの方は**510円**で受講できます！

☆お持ち物

運動のできる服装・室内用の運動靴・タオル・飲み物 等

☆申し込み締切り日

平成30年3月7日 (水)

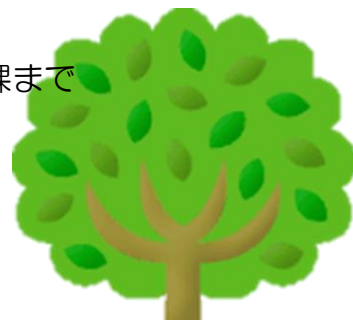
☆申し込み方法

電話又は直接 1階総合管理事務室 健康づくり課まで

TEL 028-623-5566

(火～土曜日 9:00～17:00 祝日及び休業日を除く)

ご参加をお待ちしております！



とちぎ健康づくりセンター

