

## 竜泉支部

# ロコモ予防で元気モリモリ講座

～正しいからだの使い方を覚えて、骨折防止やロコモ防止に取り組みましょう～

**この講座では、ロコモティブシンドローム防止に役立つロコモ予防体操の基本を学びます。**

- ▶自由に歩けるからだを維持したいと思っている方。
- ▶ロコモの予防の基本から学びたいと思っている方。
- ▶年をとってからだが良く動かないと思っている方。
- ▶ロコモと言われリハビリをしているけれどやり方がよくわからない方。
- ▶肩こりや腰痛でどんなふうにもからだを動かしてよいかわからない方。
- ▶介護をしている方、介護を受けている家族へ役立てたい方。

**場所：竜泉協立診療所 3階会議室**

◆日時：毎月1回開催予定

第1回 2015年 9月16日 15:00～16:30

テーマ「ロコモにならないからだの動かし方

(ロコモティブシンドロームって知っていますか?)」

(10月以降 10/14、11/18、12/9)

**参加無料!**

◆講師：ロコモ美立体操インストラクター 日本骨粗鬆症学会認定骨粗鬆症マネジャー

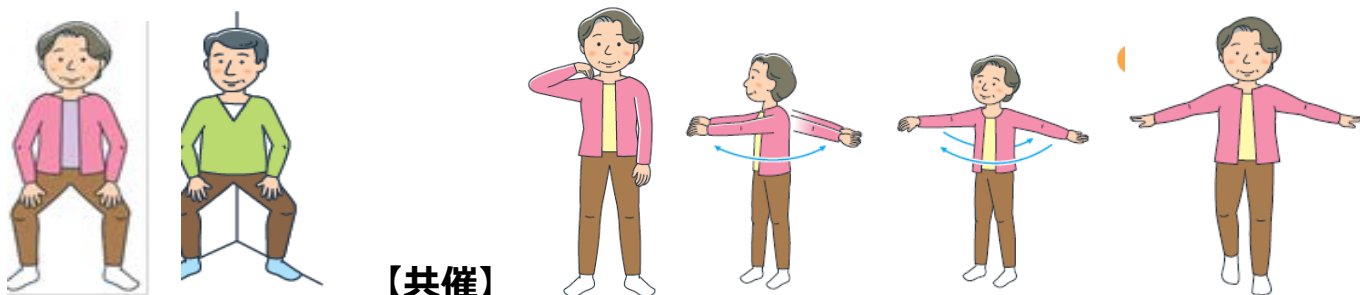
宮原 富士子 氏 (女性の健康のためのNPO法人HAP理事長/ケイ薬局薬剤師)

長谷部 奏 氏 (ケイ薬局管理栄養士)

◆場所：訪問看護ステーションたいとう (〒110-0012 東京都台東区竜泉 3-1-2)

◆お申込み先：訪問看護ステーションたいとう

(裏面申込書を直接持参 もしくは FAX : 03-5824-8220, TEL : 03-5824-8221)



訪問看護ステーションたいとう / 居宅介護支援事業所竜泉 / 女性の健康支援のためのNPO法人HAP