

健康講座

健康長寿のロコモ対策

ロコモ(ロコモティブシンドローム)は、運動器症候群のことで、骨・関節・筋肉など運動器の衰えが原因で、日常生活に障害を及ぼす状態のことをいいます。

そうした状態を知り、対策や予防する運動を学んで生活の中に取り入れてみませんか。

日 時 令和元年 9 月 19 日 (木) 13 時 30 分～16 時

講 師 十日市場整形外科内科医院副院長、あいごり整形外科星が丘院理事
佐藤 猛 先生

会 場 老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘 機能回復訓練室

対 象 横浜市在住の 60 歳以上 30 名 先着順

参加料 無料 (動きやすい服装でお越しください)

申込方法 8 月 16 日 (金) 午前 9 時から 緑ほのぼの荘へ
電話もしくは直接来館の上、お申し込みください。

電話 045-985-6323



老人福祉センター
横浜市

緑ほのぼの荘

住 所 横浜市緑区十日市場町 825-1

開館時間 午前 9 時～午後 5 時

(受付は午後 4 時 45 分まで)

休 館 日 毎月第 3 月曜日

担当 野村