

健康講座

健康長寿の口コモ対策

口コモ(口コモティブシンドローム)は、運動器症候群のことと、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。

こうした状態を知り、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