

ロコモ予防！ 歩く力測定会



「ロコモ度」チェック、してみませんか？

あなたの実力、測ってみましょう！！



日時：平成27年4月3日(金)

10:00～12:00(受付9:30～)

会場：小山市民センター 1Fホール

内容：体力測定、体操 定員：25名

～講師による太ももの筋力測定もあります～

講師：からだ康房 理学療法士 倉地洋輔先生

持ち物：飲み物、筆記用具、上履き、あれば介護予防手帳

対象者：市内在住のおおむね65歳以上の方

ロコモって…？

骨や関節、筋肉などがおとろえ、介護が必要になったり、

そうなる可能性が高い状態のこと



申込み先：町田市堺第2高齢者支援センター

電話番号：042-797-0200