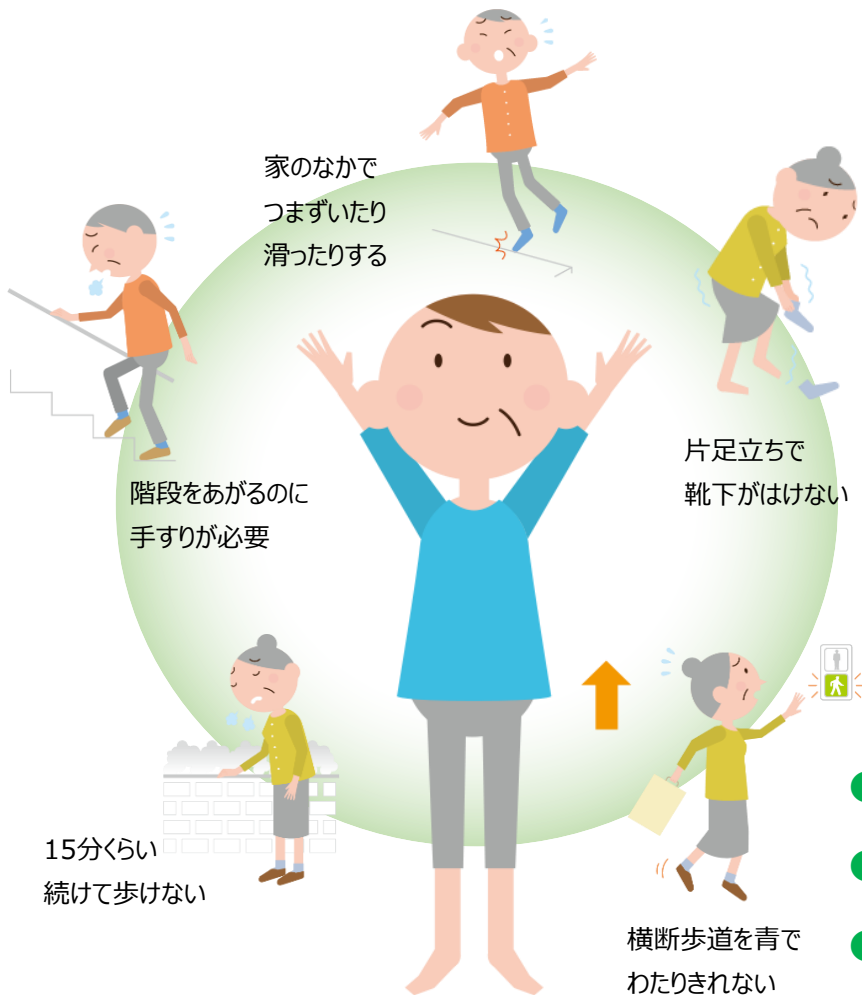




武蔵台^{けん}健^{こう}幸^{じゆく}塾のご案内

みんなで学ぼう ロコモティブシンドローム



家のなかで
つまずいたり
滑ったりする

階段をあがるのに
手すりが必要

15分くらい
続けて歩けない

片足立ちで
靴下がはけない

横断歩道を青で
わたりきれない

講 話

河野 義彦 医師

(武蔵台病院 整形外科専門医)

根岸 智子 管理栄養士

(日高の里 栄養課)

大隈 統 理学療法士

(武蔵台病院 リハビリテーション課)

- ロコモティブシンドロームとは？
- 運動の仕方
- 体力測定

第25回 **5月19日** (土)

参加費
¥500

定員
35名

場所 **武蔵台病院**

午後2時～3時30分

(受付：午後1時30分より)

どなたでもご参加いただけます。事前に下記へお申込みください。

当日は簡単な運動を行いますので、動きやすい服装・靴でおこしてください。

5月19日限定 健幸食堂OPEN!

4階 レストランにて「からだにいい定食」を提供 予約不要 11:00より ¥700

お問合せ **武蔵台病院** ☎042-982-2222