

第13回JCHOうつのみや病院 市民公開講座

ロコモ

いつまでも自分で歩き続けるために

「ロコモ」ー足や筋肉といった運動器が衰え身体能力が低下した状態を指す言葉です。本講座ではロコモとその予防について、実際にロコモ度の測定や体操、講義を通じて丁寧に伝えします。お誘いあわせの上、是非ご参加ください。

講師



- ①照内 聡美 呼吸器内科医長
- ②綱川 理絵 副栄養管理室長
- ③横山 奈美 副作業療法士長
- ④三浦 玉依 保健師

参加費

無料

定員48名

日 時 : **11/11(水) 13:30~15:30**

(申込締切10/31) (13:00より受付開始)

場 所 : **雀宮地区市民センター**

※昨年度と開催場所が異なります

作品展（ギャラリー）も併せて開催致します。

持ち物：動きやすい靴・服装、飲み物（蓋つき容器）、電卓



お問合せ：JCHOうつのみや病院 総務企画課 栃木県宇都宮市南高砂町11-17
TEL.028-653-1001 / FAX.028-655-1514

参加申込書

フリガナ		性別 / 年齢
申込者氏名		男・女 / (歳)
フリガナ		連絡先
申込者住所		

FAX又は総合受付・健康管理センター・老健・包括に設置の箱に**10月31日**までに投函ください。