

そ~らの家セミナー

『ロコモティブシンドローム』

~いつまでも自分の足で歩けるように~

日時:9月20日(水)10時~11時

場所:そ~らの家

講師:内堀 淳, 太田 雄大

(吉祥寺千賀整形外科理学療法士)



歩けなくなったら、
大変だわ…。

加齢や病気によって痛みが出て、行動的でなくなったり運動不足になっていたりしていませんか?もしかすると、『**ロコモ**』かもしれません。ロコモとは何か。また、生活上の注意点などを体操をしながら一緒に学んでみませんか?

申し込み:そ~らの家

☎0422-71-3336

内容問い合わせ:吉祥寺千賀整形外科

☎0422-24-6431

