

和仁会健康運動講座

地域の皆さんへ、健康な毎日のために出来ること！
健康運動指導士による健康運動講座を毎月第3土曜日に開催します。

第11回

“ロコモ”って何？

最近よく聞く“ロコモ”と略されるロコモティブ症候群とは、運動器の障害や、衰えによって、歩行困難など要介護になるリスクが高まる状態のことです。

今のうちから、元気な足腰を保っていきましょう！
まずは、動かしやすい足腰を目指してスタートしませんか？



開催日 平成31年4月20日(土)

場所 和仁会病院 西館 スタジオ

定員 40名（電話予約による先着順）

時間 10:30～11:50

担当 MFC和仁会 健康運動指導士

対象 どなたでもご参加いただけます

※参加費無料

※介護・支援認定など受けた方も楽しく参加できます

その他 飲み物・タオルをご持参下さい
動きやすい格好でお越し下さい

送迎バス

A. 姪浜駅・下山門駅方面

B. 横浜・周船寺・
九大学研都市駅方面

C. 青木・今宿方面

D. 生松台・橋本駅・
壱岐団地・拾六町方面

F. 西陵・城の原方面

詳しくはお問い合わせ下さい



わきあいあいと楽しい
講座です♪
お気軽にご参加下さい♪

MFC和仁会



お問い合わせ：092-895-3105（月曜日～土曜日 10時～17時）

主催：医療法人和仁会 福岡和仁会病院 後援：福岡市