

ヘルスプロモーション

2017年度

今度のテーマ「ロコモ対策」

4月15日(土) 15時～16時
「ロコモ度チェックと運動」



5月20日(土) 15時～16時
「上半身のトレーニング」



6月17日(土) 15時～16時
「下半身のトレーニング」



ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)をご存知ですか?年齢と共に筋肉・関節が弱くなる状態の総称です。
ロコモを予防して活発な生活を維持しましょう!

参加無料!! 希望の方は開催日の14時50分までに動きやすい服装でリハビリ室前までお越しください。

お問い合わせ先

巽病院 リハビリテーション科

住所:池田市天神1-5-22

TEL:072-763-5100

