

ロコモ体操教室

自分の足で歩き続けるための筋肉の
付け方を学びましょう！

日時 5月7日（木）

午前11時～12時

場所 渋川公民館 講堂

講師 土井 勇哉さん（理学療法士）

参加費 無料

定員 20人（先着順）

締切日 4月28日（火）



ロコモとは、ロコモティブ
シンドローム（運動器症候群）
の略。骨や関節、筋肉などの
運動器の機能が低下した状態
を指します。

申込方法・・・

電話（22-0999）か、**窓口**へ

受付時間・・・午前8時30分～午後5時

- 定員になり次第締め切ります。
- 土・日・祝日は事務室が休みのため、申込みができません。