

医療公開講座

参加
無料

～要支援・寝たきりにならない為にできること～

今日から始める サルコペニアとロコモ予防

□食事でのロコモ予防！

□自宅で出来るロコモ度チェック・ロコモ体操！

この機会にご自分の身体機能をチェックし、骨や筋肉の衰えを調べませんか？
また、家で出来るロコモ対策や運動・食事についてアドバイスさせていただきます。

※当日は軽い運動を行いますので
動きやすい服装でお越しください。



2017年

7月15日(土)

開演/14:30～15:30 (開場14:00)

■場所: グランダ常盤台

ベネッセスタイルケアの有料老人ホーム

■定員: 30名 ※予約制

■講師: 舘山 美貴(理学療法士)

〒174-0071 東京都板橋区常盤台3丁目28-3



❖お申込み・お問い合わせ❖

イムス記念病院 地域医療連携室 [TEL: 03-3932-9187\(直通\)](tel:03-3932-9187)



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院