

いつまでも自分の足で歩くために！

片脚立ちで靴下がはけない、階段を上がる時手すりが必要、こんな症状があれば、それはロコモティブシンドロームかもしれません。

コロナ禍で外出を控え、運動不足となっていないですか。こんな時だからこそ、ロコモティブシンドロームの予防方法について学び、いつまでも歩くことができる体づくりを目指しましょう！



3回
連続講座です！

1回目

- ♥ 日時・・・令和4年10月6日（木）
午前10時00分～11時30分（受付午前9時45分～）
- ♥ 内容・・・ロコモ予防と歩き方の講義、実技指導
講師 医療法人 貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所
顧問 土井 龍雄 氏

2回目

- ♥ 日時・・・令和4年10月13日（木）
午前10時00分～11時30分（受付午前9時45分～）
- ♥ 内容・・・①歩き方の測定
②ロコモ予防のための食事についての講義
講師 吹田地区栄養士会
管理栄養士 捧 園子 氏

3回目

- ♥ 日時・・・令和4年10月20日（木）
午前10時00分～11時30分（受付午前9時45分～）
- ♥ 内容・・・いつまでも自分の足で歩くための歩き方実技指導
講師 医療法人 貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所
顧問 土井 龍雄 氏

- ♥ 場所・・・吹田市立勤労者会館 2階 大研修室
- ♥ 定員・・・30名（×切日9/21 多数の場合抽選）
- ♥ 対象・・・吹田市在住・在勤・在学の方
- ♥ 参加料・・・無料
- ♥ 申込方法・・・電話・faxでお申込みください
faxの場合、「ロコモ予防教室」と明記のうえ、
名前、年齢、住所、電話番号を記入してください。

- ♥ 申込先・・・(公財)吹田市健康づくり推進事業団
☎・fax 06-6330-9966
主催：(公財)吹田市健康づくり推進事業団・吹田市

