

楽しく実践！

～ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を防ぐには～

講師：特別養護老人ホームナーシングヴィラ与野 理学療法士
地域包括支援センター職員

ロコモティブシンドローム（運動器の障害）・・・メタボや認知症と並ぶ寝たきりや要介護になる主要な原因になっています。加齢に伴う筋力の低下が原因です。

元気で充実した毎日が送れるように予防法を知っておくことが大切です。お気軽にご参加ください。

主催：社会福祉法人シナプス無料「健康・介護予防」講座運営委員会

無料「健康・介護予防」講座

日時 平成26年2月1日(土) 14:00～15:30

会場 ナーシングヴィラ与野1F 1階リハビリ室

さいたま市中央区本町東6-10-1

JR大宮駅・さいたま新都心駅 徒歩25分、JR北与野駅徒歩15分

費用 無料 対象 どなたでもご参加ください。

参加お申し込み先：社会福祉法人シナプス
ナーシングヴィラ与野

048-859-5375