参加費
無料

公開講座

「転ばぬ先の知恵」講座

～今からでも遅くない、ロコモ対策！～

令和7年5月30日（金）
14:30～15:30

講師 中山　陽貴
（河北前田病院　理学療法士）

会場　　河北前田病院　5階　食堂兼談話室

申し込み開始　令和7年5月19日（月）～

定員　15名（お申し込み順）

内容

1. ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは？
2. チェックテスト（立ち上がりテスト）
3. ロコモトレーニング（ロコトレ）

★点数が低かった人や出来なかった人でも、これをやれば大丈夫！

当日は動きやすい服装・運動靴で来てください！

・チェックテストは、時間の関係上、1種類のみおこないます。
・腰や膝が痛くてできない方は、やらなくても大丈夫です。

主催
お申し込み先　河北前田病院
〒167-0031 杉並区本天沼1丁目2-1
03-3330-0384
（受付時間）9:00～16:30