

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)

介護相談受け付けます

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