

健脳リハビリテーション

# ロコモ予防体操 体験会

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは・・・

階段が辛い、買い物で重いものが持てない、早歩きが出来ない…、こう感じた方はもしかしたらロコモかも知れません！！

加齢に伴う筋力低下や関節・脊椎の病気、骨粗鬆症による運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクが高い状態をロコモティブシンドロームといいます。

ロコモ予防の為の体操をインストラクターと一緒に楽しくやってみましょう！

令和5年

11月25日（土）

開場 13:45

開演 14:00~15:00

会場 健脳リハビリセンター



太宰府市五条 4-6-5

TEL:092-408-7135

## ★プログラム★

- ・ロコモのお話
- ・ロコモの予防トレーニング
- ・オリジナル体操

医療法人 健成会 鹿子生整形外科医院



作業療法士  
石津 裕章



理学療法士  
後藤 俊介



理学療法士  
粟田 千紘

入場無料