

自分の体力を知って、 健康を維持しよう！

～ロコモティブシンドロームを予防！～



ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、筋、関節、などの運動器の不調、痛みにより、動きづらくなる事です。介護を受ける原因の一つと言われているロコモティブシンドロームを防ぐため、簡単な体力測定にチャレンジしてみませんか？自分の弱点を知り、予防法を身につけましょう！

現在介護予防事業のボランティアをされている方、今後活動を考えている方の研修です。興味のある方はぜひお立ち寄り下さい。

日時：平成28年1月21日（木）

14時～16時

会場：うじ安心館 3階 ホール

内容：簡単な体力測定

ロコモティブシンドローム予防の体操

参加費：無料

※動きやすい服装でお越し下さい。



お問い合わせ・お申込みは…

宇治市福祉サービス公社 介護予防サポートセンター

TEL：0774-28-3160

FAX：0774-28-3190