

青葉の里の皆様へ

第1回

～骨折・寝たきりにならない元気な毎日のために～

# リフレッシュアップセミナー

今回は、

「転倒しないからだをつくりましょう」

おはなし



藤木病院 整形外科医  
城石栄夫先生

やってみよう



藤木病院理学療法士  
戸田良樹先生

日時

2月13日（金）13時15分～ 約30分

青葉の里 2

場所

階食堂

※動きやすい服装で

ご参加下さい

ロコモティブシンドロームご存じですか？

ロコモティブシンドローム 略称： ロコモ

和名： 運動器症候群

筋肉、骨、関節、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます、進行すると介護が必要なリスクが高くなります。

今後、このセミナーは3ヶ月に一度のペースで継続して行います。

一般の方も参加自由です。ご希望の方は、青葉の里までご連絡ください。

☎ 463-2155