

第1回

～骨折・寝たきりにならない元気な毎日のために～

リフレッシュアツプセミナー

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20日（金）13時15分～ 約30分

場所

ルミナスたてやま 1階 集会室

※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をご存じですか？

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、進行すると介護が必要なリスクが高くなります。このセミナーは、できるだけこのような状態にならないよう予防することを目的としています。

今後、3ヶ月に一度のペースでこのセミナーを開催します。一般の方も参加自由です。

参加ご希望の方は、ルミナスたてやままでお電話にてお申し込みください。

社会福祉法人グレイス会 ケアハウス ルミナスたてやま

住所：〒930-0261 立山町大石原229（藤木病院裏）

電話番号：076-463-5858