

# 参加者募集中！

お気軽に出来る健康相談所

～ 寝たきり予防に！

ロコモ体操をしよう！～

♪みんなで、気軽に楽しく運動♪

ロコモティブシンドロームとは・・・

骨や関節、筋肉などの機能が衰え、歩行が困難になり  
介護が必要になる状態の事です



日時—— 平成28年6月14日(火) 10:00 ~ 11:30

場所—— 和田コミュニティセンター

対象者—— ご自身で軽い運動の出来る方

講師—— 南房総市 健康支援課保健師

参加費—— 無料

その他—— 動きやすい服装で室内履きがある方はお持ち下さい

水分補給用飲料水、汗ふきタオルは各自ご用意下さい

申込先—— 和田地域づくり協議会 WAO！ 47-3427

締 切—— 6月10日（金）



（主催）和田地域づくり協議会WAO！ 安心・安全部会

