

新磯ふれあいセンター

口コモ対策

セルフケア講習会

日 時 平成29年11月6日・13日

20日・27日

毎週月曜日 全4回

午後1:30～午後3:00

場 所 新磯ふれあいセンター
多目的ホール

参加料 1,500円

対 象 60歳以上

定 員 25名(先着順)

持 ち 物 運動のできる服装、運動靴

申込み 10月15日(日)から
電話・FAXもしくは窓口へ

健康寿命をのばす為
運動習慣を
取り入れましょう！



運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「口コモティップシンドローム（略称：口コモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

新磯ふれあいセンター(れんげの里あらいそ)
相模原市南区新戸2268-1
電話:046-255-1311 FAX:046-255-1361