

新磯ふれあいセンター

健康寿命をのばす為  
運動習慣を  
取り入れましょう！



# ロコモ対策 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

ずーっと元気で！

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「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)」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(れんげの里あいそ)  
相模原市南区新戸2268-1  
電話:046-255-1311 FAX:046-255-1361