

# おおぞら病院公開講座

平成29年5月13日(土)

14:00～(13:30開場)

**参加無料**

先着30名様  
申し込み順

## 「防ごう!ロコモティブ シンドローム」

講師：整形外科医 河田 典久 医師

最近、足腰の衰えを感じているあなた！

もしかして、それってロコモじゃありませんか？



### ◆ プログラム ◆

13:30～ 受付開始

14:00～ 整形外科医 講演

「ロコモシンドロームとは」

14:30～ ロコモ度チェック

15:10～ 理学療法士「ロコトレーニング」

※運動後はささやかなお茶会にて体を休めましょう。お菓子をご用意しています。

15:45～ 管理栄養士

「食生活から行うロコモ対策」

16:10 閉会

この機会に、自分の身体機能をチェックして、骨や筋肉の衰えを調べませんか。最近よく聞くロコモについて整形外科医がお話します。また家でできるロコモ対策を運動・食事の専門家がアドバイスいたします。

※当日は軽い運動を行いますので、動きやすい服装と靴でお越しください。

協賛：味酒地区まちづくり協議会



お申し込み・お問い合わせ先

おおぞら病院

OOZORA HOSPITAL

(089) 989-6620

松山市六軒家4-20

詳しくはホームページをご覧ください。

おおぞら病院

検索