

中央市民センター・中央図書館合同

文化祭

無料講座



健康寿命を延ばそう！

ロコモ体操と 健康チェック

10月28日（日曜日）

11時～12時30分

中央市民センター

定員：30名（先着順）

指導：済生会福岡総合病院

リハビリスタッフの皆さん

健康寿命を阻害する3大因子は、「ロコモ」「メタボ」「認知症」だと言われています。

中でもロコモティブシンドロームは、筋肉・骨・関節などの運動機能が衰えて、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を意味し、寝たきりや要介護の主要な原因となっています。足腰が弱くなると転びやすくなったり、身体をスムーズに動かすことができなくなり、日常生活に支障をきたす可能性が出て来るからです。

「健康寿命の延伸」や「生活機能低下の防止」には、これらの予防がとても重要です。

講座ではロコモについて学ぶとともに、バランス能力や下肢の筋力をつける方法を、済生会福岡病院のリハビリスタッフの方々に教えていただきます。

講座申込み、お問合せ先

受付開始 10月1日～

上記の講座は予約申し込みが必要です
住所、氏名、年齢、連絡先電話番号を
市民センター受付にお知らせください

中央市民センター
指定管理者（株）シンコー

〒810-0042
福岡市中央区赤坂2丁目5-8

Tel：092-714-5521
fax：092-714-5502
mail：center@shinko-chuo.jp

