

**参加  
無料**

**定員 20 名  
要予約**

# ＜転倒予防教室＞

**いつまでも若々しく元気な  
暮らしを続けるために**

「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」を知っていますか？  
ロコモとは…筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板などの運動器に障害が出て、「立つ」「歩く」等の機能が低下した状態のことです。進行すると、日常生活に支障が出たり、介護が必要になることもあります。

最近筋力の衰えが気になる、よくつまずくようになった、  
今後も活気のある人生を過ごしたい、**そんなあなた！**  
ぜひお越しください！！

**日時:4/12(木)15:00~16:30 (受付:14:30~)**

**場所:永野整形外科クリニック**

**(近鉄二上駅より徒歩7分/香芝市旭ヶ丘4-2-1)**

## プログラム

①「いつまでも元気で過ごすために  
~こけない身体~」担当講師:勝山 裕之  
(永野整形外科クリニック 理学療法士)



②体力測定:今の自分の体力は何歳？

③健康体操:自宅で簡単に出来るエクササイズ

《お申込み/お問い合わせ》

永野整形外科クリニック ☎0745-77-2121

受付時間=月~土 9時~12時/16時~19時

※木・土は午前のみ

