

参加費  
無料

# 自宅でできる運動・転倒予防

ストレス解消！  
健康管理！！  
**どなたでも大歓迎！**

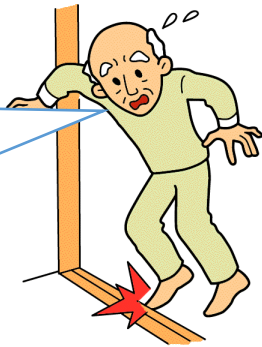
皆さん、これまでに転倒しそうになったり、転倒したといった経験はありませんか？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは何か、知っていますか？

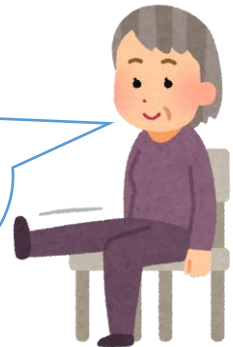
当院はロコモティブシンドローム(ロコモ)に対し運動指導を行っており、ロコモチェックや簡単なテストでロコモの危険性がわかります。

今回は転倒要因、ロコモとは何か、転倒予防について紹介します。

最近、つまずき  
そうになるんだ  
よなあ。。



家でできる簡単  
な運動を知いた  
いわね！



**期日** 5月21日(火) 15時～16時(10分前にはお越してください。)

**場所** 今井整形外科医院 旧館 多目的フロア

**参加費** 無料

**対象** どなたでも参加できます。定員：20名

**申込** 5月17日(金)までには、お電話か直接、お申し込み下さい。

(定員になり次第締め切りとなります。)

**持ち物** 筆記用具・タオル

\* 当日は動きやすい服装の準備をお願いします。

今井整形外科医院 TEL055 - 232 - 7411