



地域公開プログラム



ロコモ体操でロコモを予防！

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、厚生労働省がメタボリックシンドロームの次に国民の健康づくり取り組みの一環で始めた言葉です。

加齢により筋力低下や関節、背骨の疾患、骨粗しょう症などにより運動器機能が衰え、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態を言います。



最近階段を上がるのが辛い、片足立ちで靴下が履けないなど生活の中でお困りの方、是非一緒にロコモ体操を体験してみませんか？！

日時 : 2017年2月20日（月） 14時～15時

場所 : 東京都港区三田5-15-15（白金高輪駅より徒歩6分）

参加費 : 無料

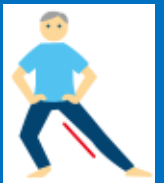
定員 : 先着 10名様

持ち物 : タオル、水分、動きやすい服装でお越し下さい

お問合せ・お申込みは 03-6277-0606（9:00～18:00）

shirokanetakanawa@hospital-care.info

お名前、連絡先を明記して下さい



講師

チーフインストラクター
小久保 智弘

- ・一般社団法人 美立健康協会
ロコモ美立体操インストラクター
- ・あん摩指圧マッサージ師

接骨院、スポーツマッサージ等の治療院で多数の施術に携わり、現在（株）東京在宅サービスにて180名のマッサージ師の研修や各地にてセミナーなどの活動中。ロコモの認識や予防体操を広めている。