

# 簡単ロコモ予防体操

ロコモって知っていますか??

①【ロコモとはなにか?】



②【ロコモを予防するためには?】

③ **効果的**なストレッチを実践的に学びましょう!!

日 程：3月3日(金)、3月17日(金)

時 間：午前10:00~11:30

対 象：60歳以上の港区民

費 用：無 料

場 所：敬 老 室

定 員：15名（応募多数の場合は抽選）

申 込：2月20日(月)~2月28日(火)

（定員に満たない場合は、**28日(火)以降先着順**です）

★講 師★

(有)ハイライフサポート 吉井昭洋(健康運動指導士)



お申し込みはお電話、もしくは直接窓口へ!!

青南いきいきプラザ

☎03-3423-4920

