

ロコモ体操教室

—姿勢を直してロコモ対策—

11月4日（木）

11:00～12:00

ロコモの正しい知識を身につけて
予防していきましょう！

姿勢に悩みを抱えている方
体力に自信のない方も参加をお待ちしております！

立ったり歩いたりという機能が衰え
介護が必要になるリスクも高まります。
運動で早めに対策しましょう！



場 所：神明いきいきプラザ 4階 集会室B
対 象：60歳以上の港区民（医師から運動制限を受けていない方）
費 用：無料
定 員：6名（抽選）
持ち物：運動しやすい服装、タオル、飲み物 等
申 込：10月25日（月）までにお電話又は4階窓口にて
お申込下さい。

※抽選の場合は10月26日（火）10時から4階敬老室にて公開抽選。
申し込み者全員に当落の連絡を差し上げます。

ロコモ体操教室

—姿勢を直してロコモ対策—

11月4日（木）

11:00～12:00

ロコモの正しい知識を身につけて
予防していきましょう！

姿勢に悩みを抱えている方
体力に自信のない方も参加をお待ちしております！

立ったり歩いたりという機能が衰え
介護が必要になるリスクも高まります。
運動で早めに対策しましょう！



場 所：神明いきいきプラザ 4階 集会室B
対 象：60歳以上の港区民（医師から運動制限を受けていない方）
費 用：無料
定 員：6名（抽選）
持ち物：運動しやすい服装、タオル、飲み物 等
申 込：10月25日（月）までにお電話又は4階窓口にて
お申込下さい。

※抽選の場合は10月26日（火）10時から4階敬老室にて公開抽選。
申し込み者全員に当落の連絡を差し上げます。

ロコモ体操教室

—姿勢を直してロコモ対策—

11月4日（木）

11:00～12:00

ロコモの正しい知識を身につけて
予防していきましょう！

姿勢に悩みを抱えている方
体力に自信のない方も参加をお待ちしております！

立ったり歩いたりという機能が衰え
介護が必要になるリスクも高まります。
運動で早めに対策しましょう！



場 所：神明いきいきプラザ 4階 集会室B
対 象：60歳以上の港区民（医師から運動制限を受けていない方）
費 用：無料
定 員：6名（抽選）
持ち物：運動しやすい服装、タオル、飲み物 等
申 込：10月25日（月）までにお電話又は4階窓口にて
お申込下さい。

※抽選の場合は10月26日（火）10時から4階敬老室にて公開抽選。
申し込み者全員に当落の連絡を差し上げます。

ロコモ体操教室

—姿勢を直してロコモ対策—

11月4日（木）

11:00～12:00

ロコモの正しい知識を身につけて
予防していきましょう！

姿勢に悩みを抱えている方
体力に自信のない方も参加をお待ちしております！

立ったり歩いたりという機能が衰え
介護が必要になるリスクも高まります。
運動で早めに対策しましょう！



場 所：神明いきいきプラザ 4階 集会室B
対 象：60歳以上の港区民（医師から運動制限を受けていない方）
費 用：無料
定 員：6名（抽選）
持ち物：運動しやすい服装、タオル、飲み物 等
申 込：10月25日（月）までにお電話又は4階窓口にて
お申込下さい。

※抽選の場合は10月26日（火）10時から4階敬老室にて公開抽選。
申し込み者全員に当落の連絡を差し上げます。