@三田

ロコモティブシンドローム予防講座

ロコモティブシンドロームとは何かご存じですか？
ロコモティブシンドロームとは筋肉、骨、関節等の障害により
運動能力が低下している状態の事を指します。
講座によりロコモの知識を高め、健康づくりに活かしましょう。

日時：**9月30日（金）**

時間：**10：00～10：50**

場所：三田いきいきプラザ　敬老室
対象：60歳以上の区民の方
定員：12名　　参加費：無料
申込：9月18日までに電話または直接窓口にて
抽選：9月19日（月）9：00より
1階エントランスにて抽選致します
当選者のみに9月19日13時以降電話連絡致します
問合：三田いきいきプラザ
港区芝4-1-17　03-3452-9421