

移動がもっと楽になる！

ロコモ講話

ロコモを知り、日常からできる腰痛予防方法を
周りに発信しましょう♪

10月3日（月）

14：00～15：00 集会室A

ロコモティブシ
ンドローム
測定会



スムーズに移動
ができるよう
腰痛体操



腰痛を予防する
日常生活での
工夫点



場所：神明いきいきプラザ4階 集会室A

対象：おおむね50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：8名（定員をこえた場合は抽選を実施）

申し込み：9月28日（水）までに電話または直接当施設
4階窓口へ

※定員を超えた場合は9月29日（木）に抽選を実施し、
当選者のみにご連絡します。

移動がもっと楽になる！

ロコモ講話

ロコモを知り、日常からできる腰痛予防方法を
周りに発信しましょう♪

10月3日（月）

14：00～15：00 集会室A

ロコモティブシ
ンドローム
測定会



スムーズに移動
ができるよう
腰痛体操



腰痛を予防する
日常生活での
工夫点



場所：神明いきいきプラザ4階 集会室A

対象：おおむね50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：8名（定員をこえた場合は抽選を実施）

申し込み：9月28日（水）までに電話または直接当施設
4階窓口へ

※定員を超えた場合は9月29日（木）に抽選を実施し、
当選者のみにご連絡します。

移動がもっと楽になる！

ロコモ講話

ロコモを知り、日常からできる腰痛予防方法を
周りに発信しましょう♪

10月3日（月）

14：00～15：00 集会室A

ロコモティブシ
ンドローム
測定会



スムーズに移動
ができるよう
腰痛体操



腰痛を予防する
日常生活での
工夫点



場所：神明いきいきプラザ4階 集会室A

対象：おおむね50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：8名（定員をこえた場合は抽選を実施）

申し込み：9月28日（水）までに電話または直接当施設
4階窓口へ

※定員を超えた場合は9月29日（木）に抽選を実施し、
当選者のみにご連絡します。

移動がもっと楽になる！

ロコモ講話

ロコモを知り、日常からできる腰痛予防方法を
周りに発信しましょう♪

10月3日（月）

14：00～15：00 集会室A

ロコモティブシ
ンドローム
測定会



スムーズに移動
ができるよう
腰痛体操



腰痛を予防する
日常生活での
工夫点



場所：神明いきいきプラザ4階 集会室A

対象：おおむね50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：8名（定員をこえた場合は抽選を実施）

申し込み：9月28日（水）までに電話または直接当施設
4階窓口へ

※定員を超えた場合は9月29日（木）に抽選を実施し、
当選者のみにご連絡します。