

第1回牧整形外科病院ほがらか

参加無料

# 健康教室



7月14日(土) 14時~

## 「ロコモってなに？」

~ずっと自分の足で歩きたい~

いつまでも自分の足で歩き続けていくために予防しませんか？

体力不足が気になる方、腰や膝が気になる方、もしかしたら

ロコモ(運動器の障害のために移動機能の  
低下をきたした状態のこと)かも知れません！



ロコモを知って健康寿命を延ばしましょう！

ご興味ある方も、あまりない方も是非ご参加下さい。

**場 所:** 牧整形外科病院 2階大会議室

大阪市城東区関目 6-15-30(地図裏面)

**講 師:** 副院長/脊椎センター長 中野恵介

リハ科/理学療法士 佐々木・浅井

**申 込:** 事前申込不要

連絡先はこちらへ  **06-6786-6202**

