

イベント情報!

理学療法士・作業療法士による健康講座

『ロコモってなに?』

～初心者のための個別運動相談会～



開催日時

9月 9日(水) 9:00~11:30
9月 16日(水) 9:00~11:30

場所

ローソン秋田駅西店内(サロンスペースにて)

住所:秋田市千秋久保田町 3-15

内容

- 最近よく聞く「ロコモ」って何?
 - 「ロコモ」チェックをしてみよう!
 - 「ロコモ」予防って、どんな運動をするといいの?
- 他にも、この機会に運動についての疑問や悩みについて、何でもご相談ください!

※ご来店の際は、感染予防のため事前の体温測定やマスクの着用にご協力下さい。



お問合せ

主催:社会福祉法人 成光会

秋田市上北手百崎字二太子沢 1-6 / 018-889-6294(代表)

かみの里けあほっとステーション

ローソン秋田駅西店(介護相談窓口) / 090-8254-2707