

# 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?』



**開催日時** 令和3年 1月 13日 (水) 14:00~15:00

**定員** 8名 (参加者多数の場合は、先着順となります)

**場所**

ローソン秋田駅西店 (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タ子沢 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(店内) / 090-8254-2707