

健康寿命を伸ばしましょう！！

整形外科医に聞く

参加  
無料



# 健康講座とバレエストレッチ

整形外科医による  
健康維持に関する講演

簡単なストレッチ  
をやってみよう

整形外科医とバレエ  
指導者との対談形式の  
健康のお話

ロコモとは？

ロコモティブシンドロームの略で「運動機能障害」により要介護状態になるリスクが高いことです。ロコモを予防するにはどうしたらよいか、みんなで学んでみましょう。

日時：11月26日（日）

10時00分～11時30分

会場：青葉台コミュニティハウス 1階 多目的室

講師：<sup>りんしんこう</sup>凌晨光氏（行田中央病院医師）

和泉明子氏（いきいきバレエ体操主宰）

定員：30名

持ち物：動きやすい服装と靴・フェイスタオル・飲み物

申込方法：10/11（水）より電話 又は 受付にて

青葉台コミュニティハウス「本の家」 TEL 045-981-1400

〒227-0062 青葉区青葉台 2-25-4

