

～健康寿命を伸ばそう～

敬老の日特別プログラム



転倒予防・ロコモ体操



ロコモは関節や筋肉の傷害によって
移動機能が低下する運動器症候群です

ロコトしでロコモ予防!

ロコモ予防メニュー配布します。

9月19日（月/祝）

13:00～14:30 休憩有

場所: 2Fグリーンフィットネスルーム

定員: 60歳以上25名(随時1Fで受付)

当日の参加でもOK!

料金: 当日支払い **510円** 税込

予約・問い合わせ: 栗山公園健康運動センター042-382-1001