地域の皆様へ
第１０回

次回９月１６日(土)

ふれあい教室

将来寝たきり状態にならないようにロコモ（運動器症候群）予防を学びませんか。

※運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

※※※