

ロコモ予防講座

参加費
無料

???ロコモとは???

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。
骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。
便利な現代社会において、足腰を使う機会が少なくなっています。
全世代の方々に注意が必要です！ 早期に予防しましょう！

開催日時 2019年 5月 24日（金） 13:00～13:45

参加対象 18歳以上の方 どなたでもご参加いただけます

開催場所 芦屋市立体育館・青少年センター 3階 第2研修室

持ち物 動きやすい服装・室内履きシューズ・水分補給用飲み物

申込方法 こちらの用紙に必要事項をご記入の上、窓口にご提出いただくか

お電話にてお申込みください。（TEL 0797-31-8228）

芦屋市立体育館・青少年センター

指定管理者：S&Nスポーツマネジメント芦屋

芦屋市川西町15番3号 TEL(0797)31-8228 公式HP⇒<http://ashiya-sports.com/>

↓ロコモ予防講座参加ご希望の方は、以下の太枠内にご記入の上受付窓口へご提出ください。

フリガナ			
氏名	男 ・ 女		
電話番号		年齢	歳
申込方法	窓口 ・ 電話	申込受付日 / 受付者	