

のばそう!**健康寿命!**

ロコモ予防講座

「最近衰えたかも・・・」

知って**トク**するカラダのお話と
トレーニングを行います!



【開催日時】

10月12日(月) 13:00~14:00

参加費:500円

対象:どなたでも 定員:10名

開催場所:3階第2研修室

申込方法:体育館窓口またはお電話にて

??ロコモとは??

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は骨・関節・筋肉などの機能低下により移動が困難になり
要介護になる危険性が高い状態の事を言います。ロコモトレーニングで予防をしましょう!!

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15-3

TEL0797-31-8228

