

あなたは大丈夫ですか？！

ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームとは・・・

運動器の障害や、衰え（関節可動域制限やサルコペニア等の筋力低下など加齢や生活習慣が原因といわれる）によって、歩行困難など要介護になるリスクが高まる状態のことです。この教室に参加され、いつまでも健康に生活を送りましょう。

<日時> 平成29年11月29日（水）

午後2時～4時（受付13：30～）

<場所> 泉佐野市社会福祉センター 2階大会議室

※ 旧保健センター（だんばら公園近く）

<内容> ロコモティブシンドローム予防

（講演・実技）

講師：藤田 和樹 先生

（大阪大学全学教育推進機構スポーツ・健康教育部門 准教授）

<参加対象者> 65歳以上の泉佐野市民

<参加費> 無料

軽い運動ができる服装でお越しください

<申込み> 10月16日（月）～ 先着80名

<申込先> 泉佐野市社協地域包括支援センター

泉佐野市上町1丁目2-9 泉佐野市社会福祉センター2階

※10月23日から泉佐野市中庄1102へ移転します（旧保健センター） 地図裏面参照

TEL 464-2977 FAX 462-5400

※手話通訳ご希望の方は11月22日までにご相談ください。



至和歌山市

南海線

至難波



●泉佐野警察署



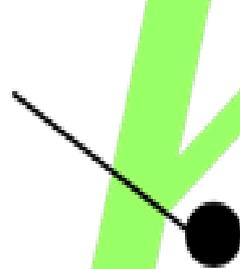
至和歌山

国道 26 号線

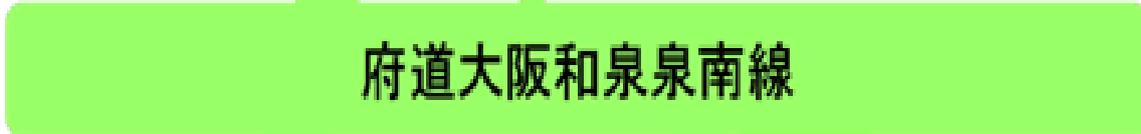
至難波



中央
小学校



泉佐野市役所



いずみさの
コミュニティバス



府道土丸栄線

社会福祉センター
バス停

社会福祉センター

●新池中学校

