

2024.04.17(水)

14:00~15:30

小野田地域交流センター 第一講義室

# 今から始める！ ロコモ予防



令和6年度第一回いきいき介護サポーター研修会

講師 瀬戸整形外科クリニック  
理学療法士 本村 和佳子 氏

ロコモ（通称ロコモティブシンドローム）とは、加齢に伴う筋力の低下などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態のことです。

実際にからだ動かしながら、一緒にロコモ予防しませんか？

定員：35名

申込方法：お電話にてお申込みください。（要予約）

申込締切：2024.4.12(金)

どなたでも参加できます！お気軽にお申込みください♪

## お申し込み・お問い合わせ先

社会福祉法人 山陽小野田市社会福祉協議会  
地域福祉課 地域福祉係 ☎72-1813