

転倒予防で健康継続！

ロコモティブシンドロームってご存知ですか？

転倒予防を目指して健康継続！

講座を受講された皆様に向けて、受講をきっかけに身体の変化を実感していただきたいと考えています。

当日は、運動ができる服装でお越しください。

是非お気軽にご参加ください！

開催日：平成31年3月8日（金）

10：30～12：45(受付開始10：00～)

場 所：とよた市民活動センター ホール

参加費：無料

講座の内容

- ロコモティブシンドロームについて
- ロコモ測定・自己診断チェック
- ロコモーショントレーニング
(片脚立ち・スクワット等)
- 食生活でロコモ対策

【申込み方法】

本学ホームページまたは電話でお申込みください。

<http://www.rctoyota.ac.jp/>

TEL:0565(36)5228

【お問い合わせ先】

日本赤十字豊田看護大学 企画・地域交流課

TEL:0565(36)5228 E-mail:kikaku-ka@rctoyota.ac.jp

