

令和6年度 第5回

生活習慣病教室

今月のテーマ

人生を歩き続ける身体づくり ロコモティブシンドロームを知ろう

日時 2024年12月25日（水）午後2～3時
場所 富山ろうさい病院 2階 採血室待合
電話番号 0765-22-1280
受付 2階外来受付
参加費 無料

ロコモティブシンドロームは運動器（骨・関節・筋肉・神経など）の障害のために移動機能の低下をきたした状態です。

ロコモってなに？
身体をチェックしてみよう！

礪波理学療法士

骨や筋肉のもとには食事から

橋本管理栄養士

エアロビクスについて

山上整形外科部長