

ロコモティブシンドローム フレイルを予防しよう

～いつまでも元気に動き続けるために～

その不安
一緒に対策立てませんか？



ロコモティブシンドローム（運動器症候群）やフレイル（「こわれやすさ」を意味する健康寿命を失い易い状態）は介護が必要な状態になる大きな要因となります。

この講座では身体作りの専門家である理学療法士指導の基、ロコモティブシンドロームやフレイルの予防に役立つ知識や簡単な運動を学んでいきます。

【講師】小田 隆宏 さん

理学療法士

オーダーメイドインソール「湊」みなど 代表

令和4年**9月28日（水）** 14：00～15：00

場 所：いきがい活動ステーション 魚町

福岡県北九州市小倉北区魚町3丁目3-20中屋ビル地下

対 象：テーマに関心のある方（定員10名程度 ※先着順）

参加費：無料

持ち物：飲み物、フェイスタオル、動きやすい服装、マスク

【お問い合わせ・お申し込み先】 いきがい活動ステーション（北九州市）



〒802-0006 福岡県北九州市小倉北区魚町3丁目3-20中屋ビル地下

電話：093-967-3420

メール：info@iki-st.com

※申込期限 9月27日（火）

電話またはメールでお申し込みください。

HP：[いきがい活動ステーション - \(iki-st.com\)](http://iki-st.com)

