



MATSUDA HOSPITAL

松田病院 出張講座

第2回 いきいき元気塾

—ロコモを予防して元気な足腰を保とう！！—

あなたの足腰は弱っていませんか！？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について学んで、
健康寿命を延ばしましょう！！

開催日

平成31年1月25日（金）

時間

体力測定 13:00～14:30
講話 13:30～14:00

会場

泉中央駅ビル
SWiNG 2F



※詳細については、一部変更する可能性がありますのでご了承ください。

ロコモについての講話

ロコモコーディネーターの資格を持つ
当院の理学療法士「**ロコボーイズ**」！！
足腰を鍛えるにはどうしたらいいの？
そんな悩みにお答えします！

体力測定（ロコチェック）

転倒予防に大事なものは、まずは自分の
体力を知ることです！
足の筋力やバランス能力など、
ロコモの危険度を調べてみましょう！

主催：医療法人松田会 松田病院

問い合わせ先

松田病院リハビリテーション部

Tel 022-378-5666（代表）

担当：水戸（理学療法士）

