

第65回アテナ・ミネルワ健康講座

自宅でできるロコモ体操

「ロコモ」って耳にしたことありませんか？ 「ロコモ」は「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」と言って、運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になる事で、「メタボ」や「認知症」と並び健康寿命を短縮する三大要因の一つです。

今回は、ロコモティブシンドロームを理解していただき、健康寿命を延ばすためのロコモ体操の指導をしていただきます。

この機会に是非ご参加いただき、健康生活にお役立て下さい。

日 時：平成27年5月19日(火)午後2:00~3:00

場 所：老人保健施設ミネルワ 1階ロビー

講 演：自宅でできるロコモ体操

参加無料



[講師] 老人保健施設ミネルワ

理学療法士・松本 成 氏

[内 容] ・ロコモティブシンドロームについて

・ロコモ体操について

・実技

[対象者] 中高年の方(事前の申し込みをお願いします)

※健康チェック(筋肉量や骨量等を測定)を、午後1:30より実施します。

※介護相談を承りますので、お気軽にご相談ください。

(介護相談をご希望の方は早めにお越しいただきますようお願いいたします)

※アテナ、フォーライフミネルワ、ミネルワステイから無料送迎車が出ます。

(午後1:15発、3:15着予定)



医療法人ミネルワ会
老人保健施設ミネルワ
松山市高岡町302-2



お問い合わせ
お申し込み先

居宅介護支援事業所アテナ
ミネルワ居宅介護支援事業所
居宅介護支援事業所フォーライフミネルワ
単独型短期入所生活介護ミネルワステイ

Tel.089-907-1611 (担当: 浮田美加)
Tel.089-972-3040 (担当: 土井公太郎)
Tel.089-972-8080 (担当: 渡辺美保)
Tel.089-972-7007 (担当: 橋本雅子)