

八千代市在住・在勤の方限定！

～家でも出来る運動で転倒防止～

ロコモ予防運動教室

ロコチェックで思いあたることはありますか？

ロコチェックは自分で気付くためのツール



要介護の原因はロコモティブシンドローム(運動器症候群)！
予防の為！生涯自分の足で歩き続ける為！

無理のない楽しい運動を行います。

参加費：**無料**

日時：2023年 12月 6日(水)

10時00分～11時00分(60分)

☎ 047-487-1511 八千代市ふれあいプラザ