

# 沖縄赤十字病院地域支援講座

## ロコモを予防するための 運動の方法

専門の理学療法士による講座です。隣近所誘ってめんそ～れ～

ロコモとは「ロコモティフシンドローム」の略で、関節や骨、筋肉、神経などの運動器の機能の衰えから、将来、要介護や寝たきりになる危険が高い状態を指します。

※実際に10分程度の運動も行ないます。

講師：沖縄赤十字病院

リハビリテーション科 課長 仲間 輝

日時：平成28年1月13日(水)

13:30～14:30

参加  
無料

場所：沖縄赤十字病院 管理棟3階会議室

(那覇市与儀1-3-1) (ファミリーマート側エレベーターから3階です)

参加費：無料 事前申込みが必要です定員達し次第〆切

申込み：853-3134 (内線1293)

(申込：月～金 9:00～17:00)

担当者：医療社会事業部 石川・大出