

立川市 ロコモティブシンドローム予防教室

ここから始まる健康習慣！

目からうろこ!?

毎日かんたん！

ロコモ予防！

5月31日(金)

13:30~15:30

無料



いつまでも自分の足で歩き続けるために！食事や運動習慣を見直して、いきいきとした生活を送る方法を学びませんか。コロナ禍での外出自粛で足腰に衰えを感じている方も、お家でもできるロコモ予防を学べる教室です。

講師 安川 元也 さん

有限会社ユ・アース 代表取締役

安川接骨院グループ総院長

一般社団法人全国地域育整協会 代表理事



日時 5月31日(金)

13:30~15:30

対象 74歳までの立川市民

(定員20名 先着順)

会場 女性総合センターアイム

1階 健康サロン (下記の地図参照)

持ち物 運動できる服装・タオル・水分

上靴・筆記用具



申込み・問い合わせ

4/25よりお電話か電子申請で

立川市健康推進課 保健事業係

●電話 042-527-3272

●FAX 042-521-0422

(受付 平日 8:30~17:00)

●電子申請 (右上のQRコードから！)

