

# 『ロコモ』ってご存知ですか？



## とちぎメディカルセンター

### ロコモアドバイザーによる健康体操教室のお知らせ

栃木県より「ロコモアドバイザー」認定を受けたリハビリ職員と  
一緒にロコモ予防体操をしましょう！



ロコモティブシンドローム  
(略称：ロコモ)は、運動器の  
筋力低下や病気により、歩行や  
日常生活に障害をきたし介護が  
必要となる危険性の高い状態の  
ことです！



参加無料！  
申し込み不要！

#### とちぎメディカルセンターしもつが(2階 講堂)

第1回 1月22日(水) 11:30~

第2回 2月26日(水) 11:30~

#### とちぎメディカルセンターとちのき(1階 会議室)

第1回 1月15日(水) 11:30~

第2回 2月19日(水) 11:30~

※ いずれも市民公開講座終了後に開始します。