

# ～骨粗しょう・ロコモ教室～明野こつ・ロコ講座



あなたの骨は大丈夫？骨粗しょう症・ロコモについて知っていますか？  
運動器の病気や健康対策について楽しく一緒に学びましょう。

**[日 時]** 毎月第4金曜日 14:00～15:00 全6回コース（初回）平成30年1月26日（金）14:00～

**[場 所]** 明野中央病院 3階会議室

**[料 金]** 無料

**[定 員]** 30名

**[講 師]** 明野中央病院 副院長 中村 英次郎 他

**[内 容]** 骨粗しょう症、ロコモなど、運動器の病気の話。ロコモ予防体操や骨と筋肉に良い料理教室など

## コーススケジュール

講 和		その他イベント
1回目	開校式 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について～ロコモ対策で要介護や寝たきりを防ごう	[各回共通] 受付時に血圧測定などの健康チェック。 ロコモチェックや筋力強化のためのロコトレ体操。薬の飲み方や転倒予防対策、介護保険や栄養管理についてなどの相談コーナーも予定しています。
2回目	骨粗しょう症と骨折	
3回目	膝の痛み	
4回目	腰の痛み	
5回目	骨と筋肉に良い食事 サルコペニアとは？	
6回目	いつまでも自分で歩いていきいきライフ 閉校式	

**[お問い合わせ]** 明野中央病院 明野こつ・ロコ講座 担当 鈴木 安部 電話 097-558-3211

**[共 催]** ふくろうの会

※参加ご希望の方は、下の参加申込書を明野中央病院 1階受付にご提出ください。参加決定後、参加者には参加証を郵送いたします。

お申込みは先着順になります。定員になり次第締め切らせていただきますのでご了承ください。

-----切り取り線-----

**明野こつ・ロコ講座 参加申込書**

お名前 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

参加証郵送先住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_