

ロコモ

フレイルを

ぶっ飛ばせ!!

歩きのコツ
教えるよ!



※運動器の障害のために移動機能が低下した状態

ロコモ^{*}・フレイルは **将来介護が必要になる!** ?

いつまでも健康で元気でいるために 身体の専門家が
今からできること、教えます!!

参加無料

- ・日時 令和7年2月20日(木) 13:30~15:30
- ・場所 船橋市西部保健センター 3階 (船橋市本郷町457-1)
- ・対象者 船橋市在住の方
- ・定員 30名程度
- ・講師 船橋市医師会(整形外科医・理学療法士)、歯科衛生士
- ・持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物
- ・参加方法 キリトリ線以下の申し込み用紙に必要事項をご記入の上
西部保健センター 4階窓口の回収BOXにご提出ください

こちらも
登録を!

ロコモ 年齢

身体を動かす「移動の健康度」
一度は測定してみましょう!



問い合わせ・申し込み先
船橋市西部保健センター

047-302-2626

佐藤・鈴木

	氏名	生年月日	町名	電話番号
①		S 年 月 日		
②		S 年 月 日		