

オンラインにて開催

*ネット環境により、途中で配信が止まる場合がございます。予めご了承ください。

理学療法士が皆さんに知ってほしい！

「サルコペニア（加齢性筋肉減少症）を**予防**する 筋トレを学ぼう」



サルコ

Sarco

筋肉

+

ペニア

penia

減少

サルコペニアになると、歩く・立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、介護が必要になったり、転倒しやすくなったりします。

日時

7月31日（金）10:00～11:30

定員

28人（市内在住60歳以上の方）

*応募多数の場合は7/11（土）抽選、PM発表

持物

- ・飲み物
- ・汗拭きタオル・ヨガマットまたはバスタオル

申込方法

7/1（水）9:30～7/10（金）17:15まで

*直接受付、または電話、FAX（氏名・年齢・性別・住所・電話番号を明記）

■対象：千葉市内在住の60歳以上の方

■会場：美浜いきいきプラザ2階集会室

美浜いきいきプラザ

電話 043-270-1800

FAX 043-270-1811