お悩み解消！ロコモ予防講座③

脊柱管狭窄症について

ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）とは、筋肉や骨、関節の障害のため

介護が必要となる恐れのある状態です。

その三大原因の一つが脊柱管狭窄症による神経障害です。

理学療法士と一緒にロコモを防ぎ、健康寿命を延ばしましょう。

日　時　　平成 28 年1月 29 日（金）　13:30～15:00

場　所　　たまプラーザ地域ケアプラザ多目的ホール①

講　師　　藤森　大吾　先生　　横浜総合病院　理学療法士

内　容　　講話と体操　　（動きやすい服装で来てください）

対象者　横浜市在住　おおむね65才以上の方

参加費　無料　　定員　30 名（先着順）

よこはま健康スタンプラリー

《お申込み・お問い合わせ》

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ　地域包括支援センター

電話・窓口にて受付（担当　中村）TEL　045－910－5211