



サンプラザ薬局 京都駅前局

ミニ健康イベントのご案内

※お電話にてご予約ください。

日時

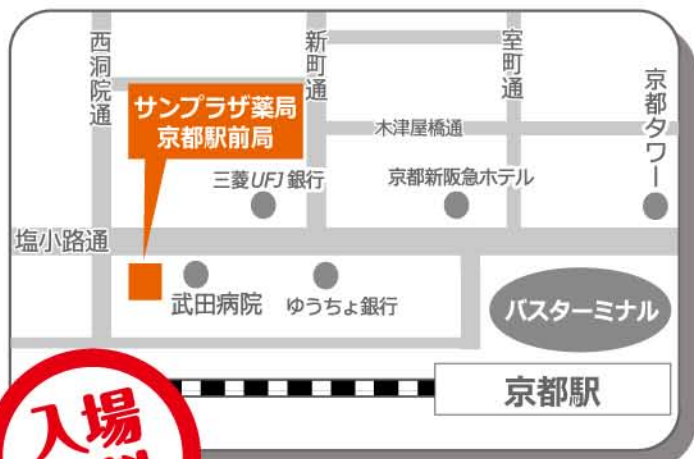
2019年

9月28日(土)

14:00 ▶ 15:00

場所

サンプラザ薬局 京都駅前局



入場無料



「ロコモ」とは??

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたしている状態のことです。進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

ロコモ度チェック



ロコモ予防の第一歩は自身の身体を把握することです。



もしかしてロコモ？
チェックしてみよう！

ロコモ体操



ロコモ体操とは、ロコモティブシンドロームを予防・改善するために考案された運動のことです。



★お気軽にご参加ください!★

問い合わせ先

サンプラザ薬局

【京都駅前局】担当：小高



075-365-3353

京都市下京区東塩小路町841-15

<http://www.sun-plaza.co.jp/>