

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが心配なあなたに

将来の介護予防に
健康寿命を延ばすために



「ロコモ（運動器症候群）防止運動」

『ストレッチ運動』と『レクリエーション』の
紹介講座

日常生活に取り入れられる

気軽に始められる

自分の健康のために

日時：令和8年9月29日（火）
13:30～15:00

場所：東海市立商工センター1F
多目的ホール

講師：公益財団法人
愛知県健康づくり振興事業団
健康運動指導士

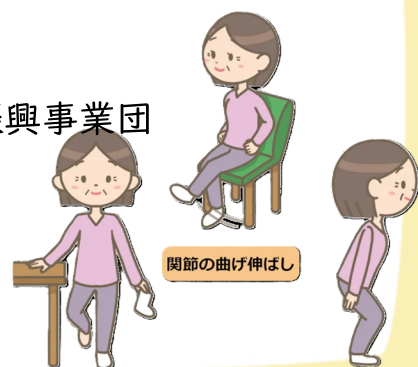
参加費：無料

定員：30名

ロコモティブ
シンドローム？



東海市の健康を取り巻く
現状の紹介も



関節の曲げ伸ばし

開眼片脚立ち

スクワット

参加申し込みは

令和8年9月2日（水）から

東海市立商工センター

☎0562-33-7772へ

定員になり次第締め切ります

当日は、運動ができる服装で
参加ください

