

# ロコモ体操 のご案内



教会にて



大嶋クリニックにて



ロコモとは、ロコモティブ症候群のこと  
で、骨や関節、筋肉、神経など体を動かす  
組織すべてを指す「運動器の」疾患または  
機能不全を意味します。ロコモ体操は、5  
0歳以降に運動器の障害が多くなることか  
ら、無理なく、楽しく予防できるように工  
夫された体操で、全国各地で行われている

2017年よりロコモ体操を開催して  
います。どなたでも参加できます。  
参加は無料です。

お気軽にお越しください。



↑ 茨木聖書教会 ↓ 大嶋クリニック



## ロコモ体操開催日:

毎月第一の土曜日 PM13:30~15:00(場所/大嶋クリニック 2F)

毎月第二の日曜日 PM13:10~15:00(場所/教会)

プログラム/1.歌いながら体操・・・声をあげて元気よく、楽しく!

/2.健康秘話・・・その時々健康情報などのトピックス

茨木聖書教会 〒567-0891 大阪府茨木市水尾 2-7-17

TEL.072-635-4074

FAX.072-635-4074

大嶋クリニック 〒567-0891 大阪府茨木市 双葉町 8-19

TEL.072-633-0119



ロコモ体操で健康寿命(健康で日常生活をおくれる期間)をのばそう!!



\* お気軽にお問い合わせください