



一緒に楽しくやりましょう

ロコモ・フレイル 予防体操

毎日家で行える運動をご紹介します。
ぜひ、ご家族^(※)ご友人をお誘いの上、
お申込みください。

(※) 小学3年生以上の方であれば、どなたでもご参加いただけます
さらに ご興味のある方には…

- ロコモ度テスト (立ち上がり、2ステップテストなど)
- 筋肉量などの測定
- 医師・歯科医師と話せる



ロコモフレイルセンター長
松井 康素

「足腰の痛みなどについての相談」「お口・飲み込みに関する相談」

※ロコモとは、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態の略称です。

日時：2023年11月18日(土) ①12:30 ②14:00 ③15:30

場所：国立長寿医療研究センター 研修棟1階 **無料**

申し込み先 要予約

10月16日~**先行予約開始**

0562-46-2311 (内線3150) 平日9時~15時

ロコモフレイル外来



国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
National Center for Geriatrics and Gerontology