

# 公 開 講 座

## 第84回

# 体操で健康に！ロコモティブシンドローム を知っていますか？

今回のテーマはロコモティブシンドロームです。近年よく聞かれるようになった【ロコモ】という言葉。ロコモって何？という基本的な疑問から、自宅でも簡単に行えるロコモ予防のストレッチや体操まで、リハビリテーションの側面から皆様にお伝えできればと思います。いつまでも笑顔で元気にいられるよう、お気軽にお越し下さい。

**講 師** 理学療法士 三浦 尊石

**日 時**：平成30年9月12日(水)

午後2時から3時まで

**場 所**：箱根病院 外来管理治療棟2階会議室

