

第17回健康まつり

～学んで動いて健康寿命を延ばしましょう!～

日時：令和4年10月27日(木) 13:30～16:30

場所：高知会館「白鳳」(高知市本町5-6-42 TEL823-7123)

日程：13:30～14:15 健康講話「ロコモについて知っておきたいこと」

高知大学医学部付属病院リハビリテーション部

准教授 泉 仁 先生

ロコモとは…ロコモティブシンドローム(運動器症候群)
運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態

14:30～15:20 脳トレ・体操 「楽しく動こう!」

第一興商 野田 よしの 先生

14:30～16:30 健康相談 高知市健康増進課

生活相談 高知市社会福祉協議会

※相談のある方は脳トレ・体操の時間に相談コーナーへ移動していただいても構いません。

定員：90名(老人クラブ会員限定) 事前申し込み必要 ◆先着順◆



当日の高知会館駐車料金は市老連が負担します。

①受付で駐車券に係の印を押してもらう。

②帰りに1階のフロントで機械に通してもらう。

①②の手順がない場合は、全額負担になります。

問い合わせ先：高知市老人クラブ連合会

TEL:831-3324 FAX:878-9076