

回 覧

# 健康教室

## ～ストレッチ編～

健康寿命を延ばすため、体を上手に使って“ロコモティブシンドローム”を予防しましょう。

ロコモティブシンドロームとは、  
骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする  
運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりに

日時 9月19日(土)  
10時～11時

場所 上大津公民館 集会室

募集 30人 電話でお申し込みください

※ 運動のできる服装、飲み物、タオル

参加費 無 料

講師 土浦市健康増進課作業療法士



主 催 五中地区市民委員会 スポーツ健康部

申し込み先 上大津公民館 Tel 828-1008(月曜休館)