

1月4日受付開始!

健康セミナー

～ロコモと運動～

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは何か？ロコモを引き起こす要因から予防及び改善に繋がる知識とスキルを講義と実技に分けて学びます。

（ロコモの定義は、運動器の障害によって介護が必要となってしまう可能性が高い状態である事を指します。）

日 時：平成24年2月17日（金）

時 間：午前10時～12時

会 場：勤労福祉会館 会議室（大）

講 師：岩渕 航介（健康運動指導士）

定 員：30名（申込順）

費 用：無 料

申込方法：窓口または往復はがき、TEL（9：00～17：00）

①講座名②住所③氏名（ふりがな）④電話番号を
明記の上、申込み下さい。

先着順に受け付けます。（定員になり次第締め切ります）

申込後、都合が悪くなった場合は、早めにキャンセルの
連絡をお願いします。

無断キャンセルのないようにお願いします。

申込み・問い合わせ：練馬区立勤労福祉会館

練馬区東大泉5-40-36

TEL 03-3923-5511

（受付時間 9：00～17：00）