

医療法人社団善衆会主催  
健康講座



# 100<sup>歳</sup>まで 元気に歩こう

参加  
無料

いつまでも自分の足で歩くために今からできること

何もしなければ40代後半頃から筋力は確実に低下していきます。  
気づけば膝や腰に痛みを生じ、痛いから動かない、動かないからさらに  
筋力が衰える、という悪循環に陥り要介護リスクが高まります。

でも諦めることはありません。

簡単な体操で何歳からでも予防や改善ができるのです。

まずは膝の健康やロコモについて学び、  
ロコモ予防体操で人生100年、自分の足で元気に生活しましょう！



第1部

100歳まで元気に歩こう  
～ロコモティブシンドロームを中心に～



医療法人社団善衆会 善衆会病院  
理事長・病院長

木村 雅史

第2部

簡単！ロコモ予防体操



善衆会病院 理学療法士  
倉林 彩・石関 遥・萩原 幸

日時

令和元年  
10月19日(土) 11:00～12:30  
(10:30受付開始)

会場

けやきウォーク前橋  
2階 けやきホール  
(前橋市文京町2-1-1)

対象

どなたでもお申込み頂けます。

定員

100名 (事前申込制)

お申込み  
お問合せ

医療法人社団善衆会  
善衆会病院



お電話にてお申込み下さい。定員になり次第締め切らせて頂きます。

TEL : 027-289-8932

(総務課直通) 受付時間/月～金 (9:00～17:00)