

整形外科医が教える 知識と体操！

ロコモ予防講座



いつまでも自分の足で歩き、
健康寿命を延ばすためには
ロコモの予防改善が重要です！
この機会にしっかり学びましょう！

講師：中村光伸 医学博士（光伸メディカルクリニック院長）

10月30日（火）



午後2時～3時



場所：北新宿第二地域交流館 広間

対象：60歳以上の新宿区民 定員：30名（抽選）

申込：10月15日（月）～10月23日（火）

事務所受付またはお電話・FAXにて

※申込多数の場合は抽選の上、当選された方のみに
10月24日（水）にお電話にてご連絡いたします。

新宿区立北新宿第二地域交流館 指定管理：社会福祉法人奉優会 掲示：H30.9.25～

電話：03-5348-6751 FAX：03-3369-0081