

介護予防講座のご案内

加齢や生活習慣が原因で運動器の機能が衰える「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」について学び、その予防に効果的な軽運動の実践方法を身につけます。

1 内容

講義・実技

<ロコモ予防コース>

講師 医師・理学療法士

ロコモ度テスト（歩行タイム、握力測定など）を行います。

2 日時

1回目	令和元年 7月23日（火）	13時から16時
2回目	令和元年10月29日（火）	13時から15時
3回目	令和2年 1月21日（火）	13時から16時

3 場所

福祉住宅体験館（県営福祉パーク）

住所 奈良県磯城郡田原本町多722

最寄り駅 近鉄橿原線 笠縫駅 徒歩18分

4 対象

60歳以上で3回とも出席できる人

5 募集人数

30名（多数の場合抽選）

6 募集期間

平成31年4月1日（月）～令和元年7月2日（火）

（当日17:15必着）

※年間計画で別途発表させていただきます。

7 費用

各講座資料代300円

8 申込み・問合せ

住所・氏名・電話番号を、ハガキ・FAXまたは電話にて下記まで連絡下さい。

奈良県介護実習・普及センター

〒636-0345 磯城郡田原本町多722

TEL 0744-32-8848

FAX 0744-34-2800

