

## 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 地方独立行政法人奈良県立病院機構  
奈良県総合リハビリテーションセンター  
院長 宮内義純  
理学療法士 柳澤和彦  
佐藤剛介  
佐藤香織  
下村一翔

### 2 日時

1回目	平成30年 7月19日（木）	13時から16時
2回目	平成30年10月11日（木）	13時から15時
3回目	平成31年 1月17日（木）	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30年4月1日（日）～平成30年7月5日（木）  
（当日17:15必着）

※年間計画で別途発表させていただいております。

### 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

