

コジマホールディングス西区図書館・西保健センター連携事業

健康づくりサポートセミナー

「ロコモを知ろう！予防しよう！」

ロコモティブシンドローム（ロコモ）をご存じですか？

ロコモとは、運動器の障害のために立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態の事をいいます。ロコモが進行すると介護が必要になるリスクが高くなるため、ロコモの予防が必要です。

スポーツインストラクターによる実技を交えたお話を聞いて、いつまでも健康でいるためにロコモ予防をはじめませんか？

**日 時：令和6年9月6日（金）
13時30分～15時30分**

**場 所：コジマホールディングス西区民文化センター3階 大会議室A
（広島市西区横川新町6-1）**

講 師：スポーツインストラクター 高 芳照 氏

定 員：30名

8月1日(木) 午前9時から西区図書館にて受付開始。

来館または電話、FAXでお申し込みください。

※8月1日（木）午前9時前の申込・送信は無効です。

※FAXをご利用の方は、裏面に必要事項をご記入のうえ、送信してください。

※申込に際しての個人情報はこの催しのみを使用し、他に提供することはありません。

持ち物：ポイント手帳（手帳をお持ちの方のみ）

★問い合わせ・申込み★

コジマホールディングス西区図書館（広島市立西区図書館）

TEL：(082)234-1970 FAX：(082)295-9287

* 広島市立西区図書館の休館日：月曜日（8/12を除く）、7/31（水）、8/13（火）

* 広島市立西区図書館の開館時間：火～金 9：00～19：00 / 土日祝及び8/6 9：00～17：00

