

# からきだ菖蒲館の地域医療講座

第10回

「生き生きと充実した生活を送るためには」

## ～運動器の機能向上

## 実践トレーニング編～

骨・関節・筋肉などの運動器の機能低下は、転倒・閉じこもり・認知症になり易くなります。日常生活に使える筋力トレーニング・ストレッチの方法を学びましょう！

**日時：11月16日（土）**

**13：30～15：00 入場無料**

**場所：からきだ菖蒲館2階ホール**

**動きやすい服装でおいで下さい**

**講師：中沢太氏（中沢鍼灸接骨院 院長）**

**主催：唐木田コミュニティセンター運営協議会 健康・スポーツ部会**

**問い合わせ：唐木田コミュニティセンター運営協議会 事務局**

**TEL：042-338-6333 mail:info@karakida.org**