

第17回くまもと『PTあ!(ピタ)』っと健康講座

健康長寿大作戦!

運動と栄養摂取で

ロコモ予防

定員
200名
参加費
無料



ロコモとは? ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称です。

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態のこと。エレベーターや車を使う便利な現代社会において、人類は足腰を使う機会が少なくなっています。

日時：令和元年 **7月15日** 月

13:00~16:00(12:30~受付開始)

会場：熊本県庁熊本県在熊機関環境生活部
くまもと県民交流館パレア
(10階パレアホール)

〒860-0808 熊本県熊本市中央区手取本町8-9



第一部 「食」で伸ばそう 健康寿命!

桜十字病院 宇野 勲先生



第二部 ロコモと健康寿命

松原リウマチ科 整形外科 工藤 陽先生



熊本県理学療法士協会HP
<http://www.kumamoto-pt.org>



お問い合わせ

E-mail:kumamoto_pt2017@yahoo.co.jp
(担当宮田・山下)

主催 / 公益社団法人 熊本県理学療法士協会・公益社団法人 日本理学療法士協会