

令和8年度 第2回いきいき健康講座

いつまでも自分の足で歩くために

～ロコモティブシンドロームを予防しよう～

内 容



ロコモって何？



予防のポイント



今日からできる
運動

講 師



一般財団法人積善会 愛媛十全医療学院

理学療法士 岩本 英毅 先生



開催概要



令和8年11月9日(月)

14:00～15:30

(受付13:30～)



総合保健福祉センター

3階 大会議室

対 象

東温市民

※参加人数把握のため、事前に
申し込みをお願いします。

お問い合わせ・申し込み

東温市 市民福祉部 健康推進課

☎：089-964-4407