

八千代市在住・在勤の方限定！

～家でも出来るエクササイズで転倒防止～

# ロコモエクササイズ

ロコチェックで思いあたることはありますか？

ロコチェックは自分で気付くためのツール



要介護の原因はロコモティブシンドローム(運動器症候群)！  
予防の為！生涯自分の足で歩き続ける為！

無理のない楽しい運動を行います。

参加費：

**無料**

日時：2025年 6月 18日(水)

10時00分～11時00分(60分)

八千代市ふれあいプラザ