



東京女子医科大学 看護学部 市民公開講座

ロコモ体操はじめませんか

- 足腰きたえて「おたっしゃで」-

講師：猪飼 哲夫 氏

東京女子医科大学病院リハビリテーション科 教授

足腰（運動器）の黄色信号「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」をご存知ですか。つまずきやすくなったり、片足で靴下がはけなくなったときには「ロコモ」かもしれません。ロコモ体操で、これからの皆様の元気を応援します！

第1部 講演

「ロコモ」「サルコペニア」

「フレイル」って何だろう？

第2部 実技

「ロコチェック」をしてみよう

日時：平成29年2月25日(土) 13:30～15:30

場所：東京女子医科大学病院

第1病棟 1階 リハビリテーション室

開場・受付
13:00～

参加費**無料**・予約も**不要**です。**動きやすい服装・靴**でお越しください



●都営地下鉄

大江戸線

「若松河田駅」下車 若松口より徒歩5分

●都営バス

宿74系統、宿75系統、早81系統、高71系統

「東京女子医科大学前」下車

右のQRコードパターンより
大学HPのアクセス画面へ

【お問い合わせ】

東京女子医科大学看護学部学務課
Tel 03-3353-8112 (内線 42151)
〒162-8666 新宿区河田町8-1



共催 東京女子医科大学病院 リハビリテーション科