



第91回

参加無料

# 公開講座

4月

5月

4月23日(火) 14:00-15:00  
(受付開始13:30~)

ロコモとは、年齢による筋力の衰え、骨・関節・筋肉・神経などの障害により、立つ、歩くなどの身体能力の低下をきたした状態のことです。将来介護が必要になるリスクが高まります。ロコモ予防に必要な食事のポイントについてお話させていただきます。

講師

イムス東京葛飾総合病院 栄養科

平尾琴未

会場

東京都葛飾区新小岩2-17-1

新小岩地区センター



いつまでも自分の足で歩き続けるために

## ロコモのための食事!

4月

### 参加方法

■会場参加(先着順40名)

### LINE公式アカウント

お役立ち情報配信中!!

QRコードで簡単お友だち登録♪



### お問い合わせ

参加ご希望の方は、  
下記電話番号よりご予約を!

ベネッセスタイルケア お客様窓口  
電話対応時間9:00~18:00 (土・日曜、祝日含む毎日)

☎ 0120-02-3715

IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

 イムス東京葛飾総合病院