

国民健康保険 (健康ポイント対象事業)

2024 辰年国保健康教室

食事と運動でロコモ予防!

参加者
募集中!

●ロコモ予防のための運動

講師 健康運動指導士 羽場久晃 氏

●食生活でロコモ予防

講師 辰野町役場 管理栄養士

日時 / 令和6年1月10日(水) 13:30~15:00

会場 / 町民会館 大会議室

定員 / 30名 (申込み多数の時は国保加入者を優先に抽選)

持ち物 / 動きやすい服装、飲み物

健康ポイントカード

参加費 / 無料

筋トレと食事で運動器(筋肉、骨、関節)を鍛えよう!



◆介護が必要となった原因の4分の1がロコモ関連疾患!!◆

ロコモティブシンドローム (通称:ロコモ) とは、運動器 (筋肉、骨、関節等) の障害によって「立つ」「歩く」などの動作が困難になること。

高齢になって寝たきりにならないためには、予防が大切です。

【申し込み・問い合わせ】

役場 住民税務課 国保医療係 電話 41-1111 (内線 2103)