

後半

14:45
～
15:00

講師
阪奈中央病院 理学療法士
杉岡 枝里子 池川 葉月

前半

14:00
～
14:45

講師
阪奈中央病院 整形外科医師
西尾 遥

ロコモティブ
予身体操

ロコモティブシンドロームについて

学ぼう!

ロコモティブシンドロームとは？
ロコモティブシンドロームとは運動機能の低下により「立つ」「歩く」といった移動能力が衰えた状態のことを指します。進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなります。一緒にロコモ予防対策を学びましょう！



日時

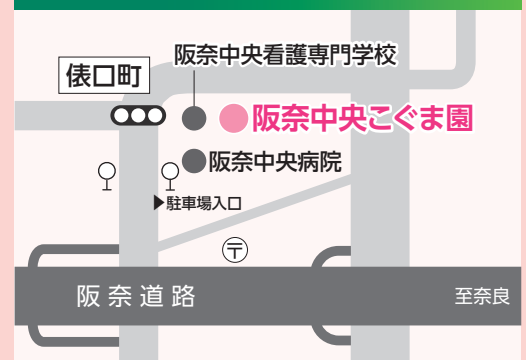
2026年
1.20 火

14:00～15:00 受付開始 13:30～

会場

阪奈中央こぐま園
3F ホール

阪奈中央病院隣接（生駒市俵口町471番地）



当日は直接「阪奈中央こぐま園3Fホール」までお越しください。場所が不明な方は、阪奈中央病院受付にてお尋ねください。

【電車・バスをご利用の方】

各線「生駒駅」下車、奈良交通バス乗車約7分。
「俵口阪奈中央病院」バス停下車すぐ。

【お車をご利用の方】

阪奈道路「生駒IC」出口より北へ約3分。
第二阪奈道路「沓分ランプ」出口より北へ約10分。

【駐車場について】

依り阪奈中央病院バス停南側（生駒駅側）に入口がございます。
※北側は職員専用となりますのでご注意ください。

○駐車料金について

セミナーに参加される方は無料でご利用いただけます。
車両ナンバー認識駐車場となりますので駐車券は発行されません。
サービス券を会場受付でお渡ししますので精算時ご利用ください。

※講演後、質疑応答の時間を5分程、設けております。
※定員（30名）になり次第、募集終了となります。（申込先着順）
※当日はマスクの着用をお願いします。
また、簡単な体操を行える服装でお越しください。

駐車場には限りがございます。
公共交通機関のご利用にご協力ください。

要予約／参加無料

どなたでもご参加いただけます。下記よりお気軽にお申し込みください。

