

テーマ

生涯歩ける身体を作るために 今始めたい 運動習慣

幸せな老後を送るためには、運動器（筋肉や骨格など）の老化を防ぎ、自立した生活を維持することが重要です。本講演では、運動器の障害であるロコモティブシンドロームについて解説し、運動器機能の低下を防ぐために必要なことをわかりやすく紹介します。

日時

2025年7月16日 水

14:30~15:30 (14:00開場)

場所

KDDI維新ホール201会議室

参加
無料

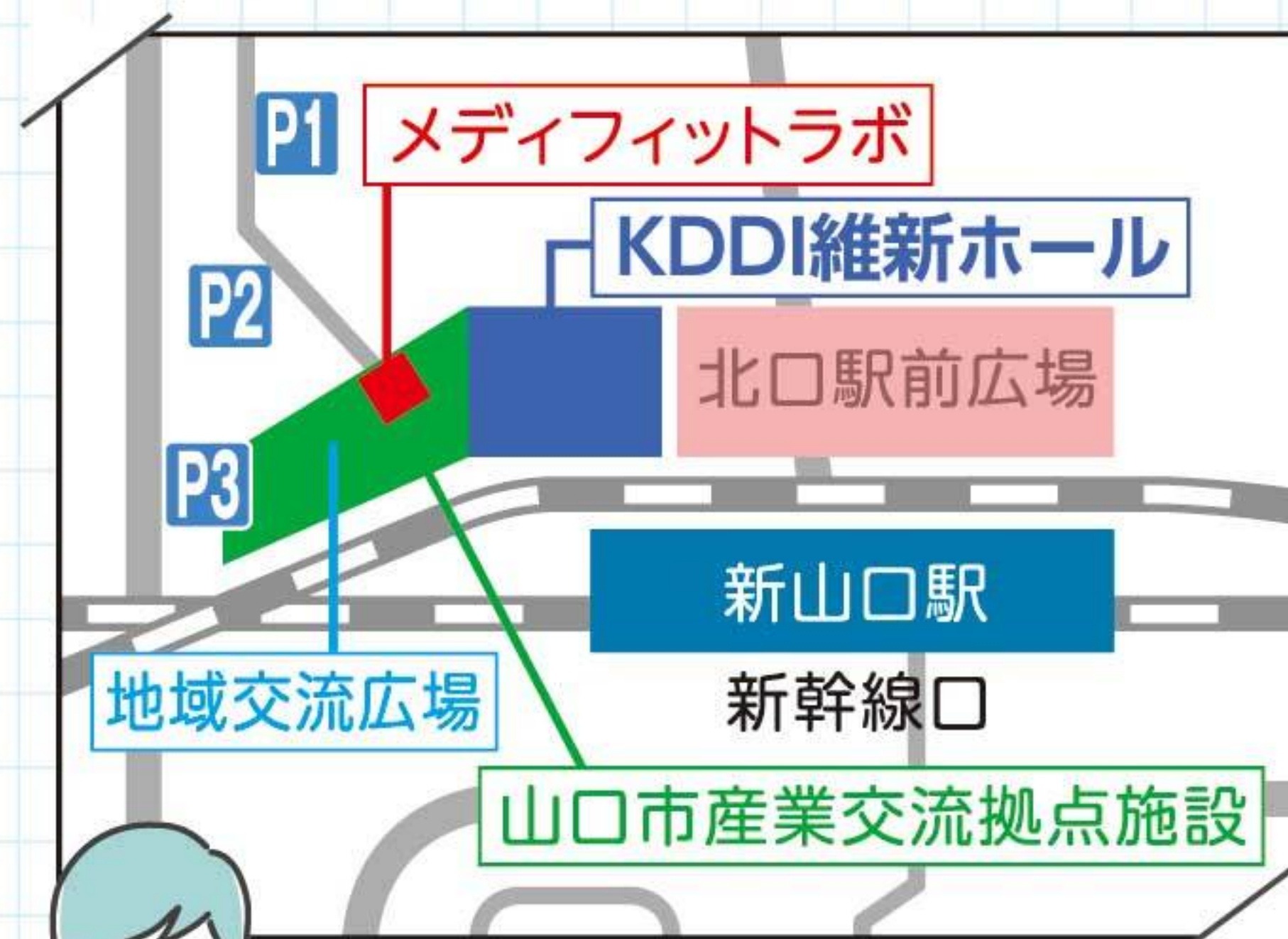
定員

150名
(事前予約制)

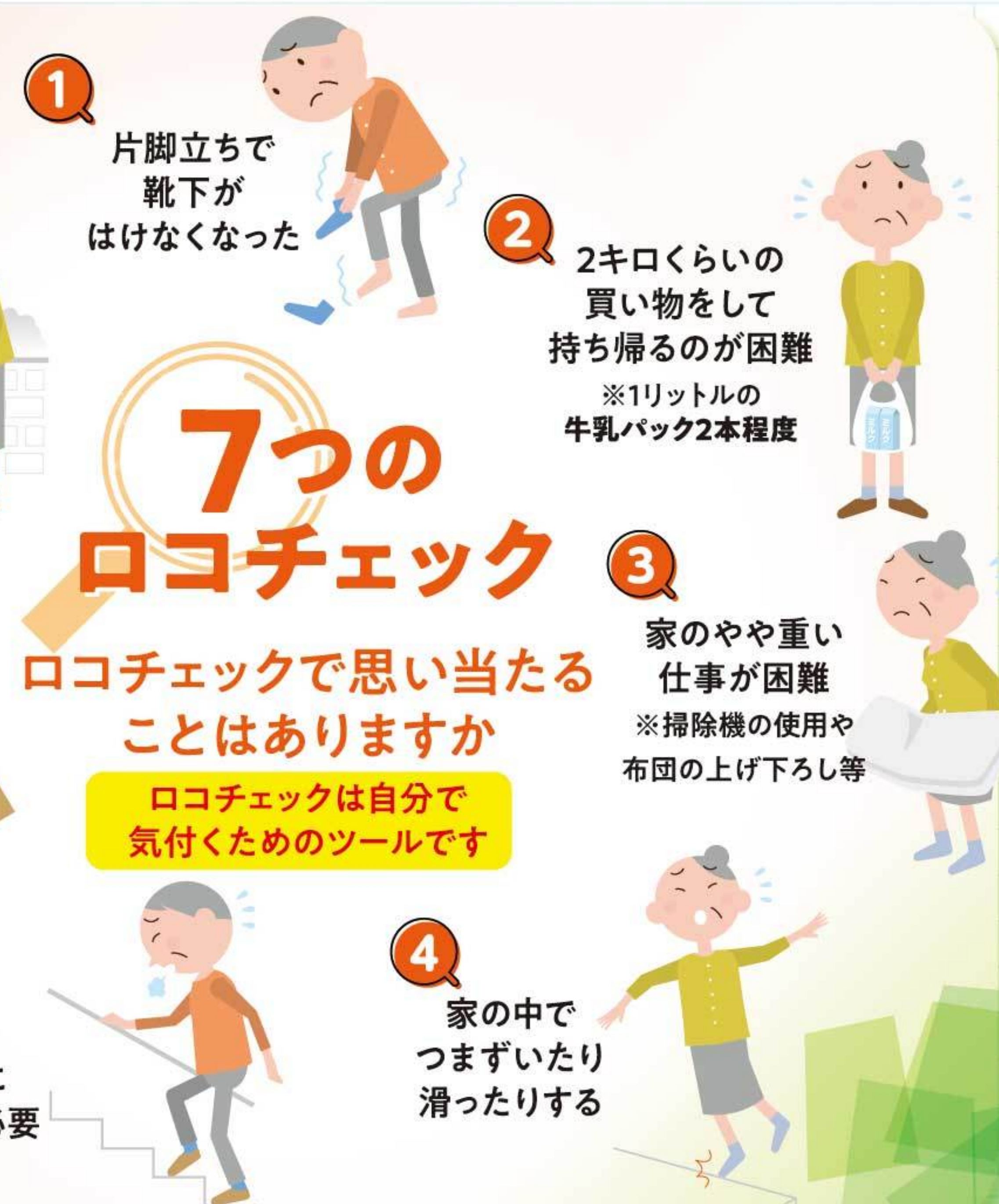
講師

藤井 裕之 氏

小郡第一総合病院 病院長
山口大学医学部 臨床教授



運動器である足腰の動きが衰えたら、ロコモティブシンドローム（ロコモ）です。
ロコトレで予防し、健康寿命を延ばしましょう！



お申し込みは、電話かQRコードから

☎083-902-2099

(メディフィットラボ スポーツクラブ)

申し込みは
こちらからも
可能です▶▶▶



メディカルフィットネス

MEDIFIT LAB
メディフィットラボ

山口市小郡令和1丁目1番2号

平日 10:00~21:00

土日祝 10:00~20:00

休館日:金曜日

お車でお越しの方へ

第1第2第3駐車場をご利用ください。なお、1時間につき100円の駐車料金が発生します。ご了承ください。