

# ロコモティブシンドローム

いつまでも自分の足で歩くために！

## ロコモティブシンドロームとは？

運動器の障害のために移動機能が低下した状態をロコモティブシンドローム(和名:運動器症候群)といいます。  
進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

健康寿命  
運動習慣  
食生活

●講師  
さいたま市立病院 整形外科部長  
大熊 一成

参加費無料  
募集人数  
130人

参加ご希望の方は、事前お申込みが必要となります。

### ●応募方法

**往復はがき**で、参加者名(連名不可)・郵便番号・住所・電話番号・講座名を明記の上、下記住所へご応募下さい。抽選の上、結果は郵送でお知らせ致します。

※**往復はがき**以外でのご応募は無効となります。

### ●応募宛先

〒336-8522 さいたま市緑区三室2460  
さいたま市立病院 整形外科健康講座宛

### ●締切日

平成30年4月25日(水) 必着

### ●お問合せ

さいたま市立病院 TEL 048-873-4111  
整形外科 内線(3116)

2018年5月16日(水)

時間 午後2:00~3:00

会場 浦和コミュニティセンター  
(コムナーレ9F)第15集会室

さいたま市浦和区東高砂町 11-1

※駐車場は、公共駐車場(有料)をご利用下さい。



※お茶などのお飲物をご持参いただいても結構です。