



## みずき野町内会 第三回医療講話

最近、歩くのが大変になったな。少し歩いただけですぐ疲れるな…。こんなこと感じませんか？身体の衰えサインかも。ちょっとした日常生活の工夫や運動習慣で加齢に負けない身体をつくる事ができます。

今流行りの“**ロコモ**”にも触れて**効果的な運動**も行います。興味のある方は是非ご参加下さい。お待ちしております。

- 開催月日 : 6月30日(日曜日)  
開催時間 : 10時30分~11時30分  
場所 : 郷州公民館 集会室。  
費用 : 無料。  
講師 : みずき野に住む理学療法士たち。  
申込方法 : 6月25日までに、みずき野町内会に直接又は電話にて申し込み願います。  
先着30名程度予定です。  
申し込み先: 町内会事務所(0297-48-2971)  
主催 : みずき野町内会 福祉部

