

フィットネススクール **ロコモK.O** は王司病院がメディカルアドバイザーです！

100歳まで健康！

参加費無料！

# 下関市介護予防教室 参加者募集

- 健康づくりはしたいけど、何をしたら良いか分からない・・・
- 足や腰の痛みといった悩みをどうにかしたい・・・
- 家族には迷惑をかけたくない!!
- いつまでも若々しく健康でいたい!!

リハビリ資格を持つロコモ K.O スタッフと  
病気や怪我に打ち勝つ元気な身体作りを一緒にしましょう!!

**開催日時・場所** 令和2年11月中旬～令和3年2月（全12回）

会場	曜日	時間
川棚公民館	火	13:30～15:00
長府公民館	水	10:00～11:30
北部公民館	水	13:30～15:00
勝山公民館	金	13:30～15:00

- 対象者** 市内在住の65歳以上の方で、すべての回に参加できる人
- 定員** 各会場20名（お申し込み多数の場合は優先順となります）
- 参加費** 無料
- 申込期間** 令和2年10月1日（木）～10月15日（木）
- その他** この教室は下関市介護予防教室となりますのでお気軽にご参加下さい！

フィットネススクール

お問合せ  
お申込み

**ロコモK.O**

長府店 ☎ 083-242-1090