

# 運動普及市民講座

健康トライ  
市指定事業



主催 越前市運動普及推進員会

## 健康寿命をのばそう大作戦

ロコモって なに？あなたの足腰だいじょうぶ。

内容：①「みんなで楽しくロコモ予防」

講師 福井県理学療法士会 理学療法士 吉本與史一氏

② ロコモ度チェック

日時 平成26年11月13日（木）

9時15分～11時30分 受付9時から

場所：越前市福祉健康センター 多目的ホール  
(アルプラザ平和堂武生店 4階)

服装・持ち物 運動しやすい服装 ズック 飲み物

問合せ： 越前市健康増進課

電話 24-2221