

ロコモ体操～介護予防体操～

ミニコンサート開催のお知らせ

2019.5.31 (金) 参加無料

仙台北部整形外科

リハビリ室



START 13:30～(14:30 終了予定)

ロコモ体操「ロコモかしこもサビないで」を作词作曲された、リピート山中さんをお招きし、仙台北部整形外科リハビリ室で、ロコモ体操と、ミニコンサートを行います。どなたでもご参加いただけます。参加は無料です。

～リピート山中さんプロフィール～

ギターを担いで北アルプスや富士山に登り山小屋コンサートや、医師に同行しての僻地での往診コンサートなどを行っている。出かけて出会って感じて歌う、体験型シンガーソングライター。

代表曲

『ヨーデル食べ放題』
『加藤文太郎の歌』
『夏山賛歌』『往診ハラショー』
『ロコモかしこもサビないで』など

ロコモとは…年齢とともに足腰が痛んだり、骨や筋肉が衰えたりしますが、「年のせいだから仕方ない」と放置しておくとも将来的に寝たきりや介護が必要になってしまいます。

これがロコモティブシンドローム（通称ロコモ）です。

いつまでも元気に生き生きと過ごすためにも、歌に合わせて体を動かし、楽しくロコモを予防しましょう。

お問い合わせ：仙台北部整形外科

TEL：022-776-1888