令和４年３月10日発行　NO17

まつばら　ポスト

社会福祉協議会 松原地区事務局だより

令和４年　おとこ塾企画　第２回

『フレイル予防とロコモ（ロコモティブシンドローム）』

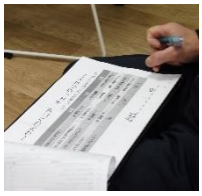
講座　開催しました。

おとこ塾講座松原地区三者連携事業による事業です。

令和４年３月７日（月）松原まちづくりセンター　活動フロアー（松原 5-43-28）にて、松原地区連携医、木内典裕医師より週 30 分２回の運動とバランスの良い食事予防で健康寿命を維持し、要介護、要支援にならないとの講話を聞きました。
理学療法士と一緒に筋力をつける運動をおこない、皆さん真剣に耳を傾け、体を動かしていました。
講座終了後には、いいお話が聞けた！体が軽くなったとお帰りになられました。

木内医師による講和

おとこ塾　って？　なーに？
松原地区にお住いの男性の皆さん！
みなさんで講座の企画を考え実施しています。
松原地区で一緒に活動をしませんか？
企画委員を募集中です！
ご参加お待ちしています。お問い合わせは事務局まで



ロコモ度テストとサルコペニア肥満チェックテスト

理学療法士による運動　スクワット動作

予防運動

【発行・詳細・お問い合わせ】
社会福祉協議会松原地区事務局　（松原まちづくりセンター内）担当：細渕・向坊
TEL：０７０－３９４６－９７９５/FAX：０３－６７３３－７０１０