地域の健康を、みんなで支える

南天診療所・つかまの里
健康ひろば
HEALTH PLAZA

第2回 市民公開講座



「三才町会秋まつり」とコラボ開催！

足腰の元気をチェック！
ロコモ・フレイル予防

知って、確かめて、今日から始める健康づくり



講師 佐藤 亨（さとう りょう）
理学療法士

開催日時
2026年
11月8日(日)
14:00～15:00
受付・測定 13:30～

開催場所
三才町会公民館
〒390-0821
長野県松本市筑摩3丁目6-1



対象者
地域にお住まいの方
参加無料
事前申込不要
当日受付

開催内容

1 講話と予防体操
- ロコモ・フレイルを知ろう
- 家でできる運動を体験



2 足腰のチェック
- ロコモ度チェック
- 血圧などの測定



3 健康相談
- 医師・看護師・リハ職に相談
- 測定結果や日頃の健康の悩み



測定・健康相談は当日先着20名 ｜ **講話・体操のみの参加も歓迎！**

お車でお越しの方へ

会場に駐車場はありません

介護老人保健施設つかまの里の駐車場をご利用ください。

駐車後は、徒歩で会場へお越しください。



主催：AIHA 社会福祉法人 国際保健支援会 / 南天診療所・介護老人保健施設つかまの里