

健康寿命を延ばしましょう！

# はくあい ロコモ教室



運動する機会や習慣がない方、  
誰かと一緒に運動をしたい方、  
はくあいロコモ教室に参加してみませんか？



※令和6年度より日時・会場・問い合わせ先が変更になっています

**日時** 第1～第4週目の土曜日 ※祝日等の調整で変更する場合があります  
14：00～15：00（13：45 受付開始）

## 予約制

初回のみ事前に予約が必要です  
電話予約の際に詳細をお伝えします

**会場** 博愛会病院1階 外来フロア

**服装** 不織布マスクの着用をお願いします

**持参物** 運動しやすい服装（スカート・ストッキングはご遠慮ください）  
タオル・飲み物

**参加費** 1回 1人 500円  
おつりがないようにお願い致します

## 内容詳細

- ストレッチ
- 筋力トレーニング
- 脳トシ
- 口腔体操等

※持病や既往の疾患がある方は  
主治医に相談の上ご参加ください



## 申し込み 問い合わせ先

※ 予約・問い合わせの際は  
「ロコモ教室」の件とお伝えください

博愛会病院

地域活動支援室（担当：本田）

【受付時間】 平日 9:00~17:00

【電話番号】 **092-741-2626**

【住所】 福岡市中央区筥丘1-28-25



## 詳細な日程

※令和6年4月時点の予定です。5・6月のみ隔週開催となります。

5月 11日・25日

11月 2日・9日・30日

6月 8日・22日

12月 7日・14日・21日・28日

7月 6日・13日・20日・27日

1月 11日・18日・25日

8月 3日・10日・17日・24日

2月 1日・8日・15日・22日

9月 7日・14日・21日・28日

3月 1日・8日・15日・22日

10月 5日・12日・19日・26日

※11/23は祝日の為翌週の11/30に振り替えます。  
1/4は年始の為お休みです。

**どなたでも気軽に参加できます！  
たくさんのご参加お待ちしております！**