

# 健康教室のお知らせ

**100歳**を超えて自立して生きる知恵と方法！

ロコモエクササイズとは？

令和4年10月1日にテラスクリニックモールで開業しました

「たかだクリニック 整形外科、脊椎外科、リハビリテーション科」

院長の高田徹と申します。

今後、地域に根ざした医療を行っていきたく、その一環として健康教室を開催させていただきたいと考えています。

ご高齢の方が、楽しく、生き生きとした生活を送るためのお手伝いになれば、と考えています。

ご参加お待ちしております！！

私の足や腰は大丈夫？

元気なんだけどふらついてる…(^^;;

**ロコモエクササイズ**の効果や適切な方法を一緒に勉強し、実際に行ってみましょう！  
毎日続けて、健康寿命を伸ばしましょう！



院長 高田 徹  
Toru Takada

日時：2022年12月18日 14：30～（予定時間45分）

場所：高倉会館 1階（定員40名予定）

参加ご希望の方は、たかだクリニックまでお電話いただき

「参加人数」「お名前」をお伝え下さい

電話番号：078-736-1511

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

09:00-12:00 ● ● 手 ● ● ● ●

14:00-16:00 ● ◎ 術 — ◎ — —

16:00-19:00 ● ● 日 — ● — —



**たかだクリニック**  
整形外科・脊椎外科・リハビリテーション科