

いつまでも自分の足で歩くために

# ロコモ教室

骨や関節、筋肉などの衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことを、ロコモ（ロコモティブシンドローム）といいます。

参加費  
無料

事前  
申し込み  
不要

開催日：**3月30日(土)**  
**12:00~13:00**

場 所：アイン薬局 時計台店  
対 象：札幌市、周辺地域の皆さま  
持ち物：特にございません

## 【当日プログラム】

1. ロコモとは？
2. ロコモ度をチェックしてみましよう
3. ロコモの予防対策
4. おくすり相談

市民の皆さまからの「くすり」に関するさまざまな相談を受け付けます。  
どうぞお気軽にご相談ください。

※セミナーの風景を撮影した写真を弊社の広報活動で使用させていただくことがございます。ご了承下さい。



**アイン薬局 時計台店**

住所：札幌市中央区北1条東1丁目6 札幌イーストスクエア1F

営業時間：月～金 9:00～18:00

電話番号：011-209-0377

土 9:00～13:00