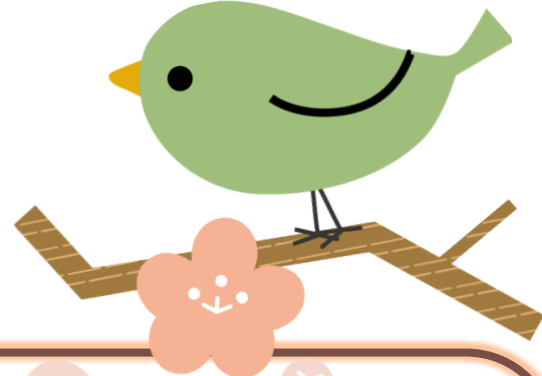


地域 **元気** プロジェクト

ロコモ教室



第1回
3月12日
(土)

第2回
4月9日
(土)

第3回
5月14日
(土)

対 象：どなたでもご参加いただけます
参加条件：3回全てにご参加いただける方
場 所：おおすが整形外科 2F
定 員：19名
持 ち 物：マスク、室内靴、お飲み物、
タオル、動きやすい服装

13:30～15:00
(受付開始13:00)

※教室内容・申込方法は裏面をご覧ください



ロコモ (ロコモティブシンドローム) とは？

加齢や病気などによって体を動かすための骨、関節、筋肉などが痛くなり、やがて要介護や寝たきりになる危険性が高くなった状態をいいます

主な教室内容

- 第1回：ロコモに関する測定
自身の状態を把握しましょう
- 第2回：1ヵ月の振り返り
正しいトレーニング動作を身に付けましょう
- 第3回：再測定し、運動の成果を確認
運動習慣を定着させましょう

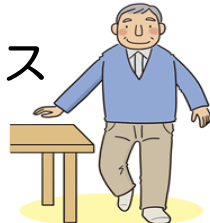
《計測内容》

ロコモ度テスト
ロコモに当てはまるか判定します



ロコトレ・
ロコトレプラス

ロコモを予防する
運動を行います



健康寿命延伸のため
運動習慣を！



正しい運動方法を身に付け、継続しましょう！

《お申込み》

おすすめが整形外科 1Fリハビリ室

お電話でも受け付けております
ご質問などもお気軽にどうぞ！



☎0562-34-3400