

# 中央コミ 平成29年度 第2期 ロコモ予防体操教室 参加者募集!

全6回

「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム」といい、筋肉や骨・関節などの運動器の機能に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害が起きる状態の事です。「ロコモ」を予防し健康寿命を延ばしましょう!!



## ロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家でよくつまづく
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 布団の上げ下ろしなど、やや重たい家事が困難である
- 横断歩道を青信号で渡れない
- 2kg程度の買い物を持ち帰るのが難しい

《開催日時》7月3日・17日、8月7日・21日、9月4日・25日  
13時30分～15時30分(月曜日)

《会場》中央コミュニティセンター 多目的室

《対象者》60歳以上の方

《定員》先着20名

《参加費》2,000円(保険料込)

《持ち物》動きやすい服装・運動靴・タオル(手拭いサイズ)・飲み物

《申込み・問合せ》NPO法人共働のまち大野城中央コミ

☎573-3127(中央コミュニティセンター内)

《申込み期間》5月20日(土)～定員になるまで

※申込み用紙と参加費を中央コミュニティセンターまでお持ち下さい。



✂ キリトリ

## 平成29年度第2期ロコモ予防体操教室参加申込書

ふりがな		年齢	住所
お名前		歳	連絡先
体調面で不安点がありましたらご記入ください。			お申込み金額 2,000 円