

平成28年度第1期 ロコモ予防体操教室

ロコモを予防し健康寿命を延ばしましょう!!

《教室の内容》

血圧測定・健康講座・頭の体操及び椅子や敷マット上での軽い運動などです。

※ **ロコモ(ロコモティブシンドローム)**とは、骨や筋肉及び関節などの運動器の働きが衰え、要介護の危険性が高まっている状態の事です。

ロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
 - 家の中でよくつまづく
 - 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
- 当てはまるものがある場合は、ロコモの心配があります。

【開催日】4月4日・18日、5月2日・16日、6月6日・20日(全月曜日)

【時間】13時30分～15時30分

【会場】中央コミュニティセンター

【対象者】60歳以上の方(先着20名)

【参加費】2,000円(全6回・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】2月23日～3月31日まで

※申込用紙と参加費を中央コミュニティセンター窓口へお持ち下さい。

中央コミュニティスポーツ教室



※キリトリ

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