

主催 南部町

実施主体 NPO 法人南部町総合型地域スポーツクラブ スポnet なんび

教室内容

- 下半身や体幹を中心とした筋トレやバランス運動、ストレッチ等のメニューで身体のバランスを整えていきます。
- 自宅でもできる運動も紹介しますので、週 1 回の教室と合わせて運動していきましょう。

申込締切 12月3日(月) 但し定員になり次第終了します
お電話にてご予約のうえ、申込書を記入しにお越してください。

申込先 スポnet なんび

66-5400 (福祉センターしあわせ内)

ロコトレ運動教室での効果（第1期～第11期）

これまで開催した教室に参加された方に次のような効果が認められました。

- その1. (姿勢が改善による) 身長伸び
- その2. 身体を支える体幹部の筋肉量の増加
- その3. 体脂肪率の減少
- その4. 歩行速度の増加 (歩幅が広がった)
- その5. 立ち上がる力の改善
- その6. 身体の痛みの感じ方が軽減

【体験者の声】

「猫背がみだっただけど、前よりも姿勢が良くなった。」
「膝の痛みが軽くなった。」「肩や肘の痛みがなくなった」
「正座できる時間がのびた。運動に対しての意識が上がった。肩こりに悩んでいましたが湿布も貼らず、あんまに行くこともなくなりました。本当にうれしいです。体型は代わり映えしないのに、今まではけなかったGパンはけるようになりました。」