



美しい姿勢を意識して

元気な足腰をつくりを♪

ロコトレ運動教室

イス（40 cm）から片脚で立ち上がれますか？



できない方は黄色信号。『ロコモ予備軍』です



ロコモティブシンドロームって？

「手すりなしで階段を上れない」
「片足で靴下をはけない」など、
痛みや生活習慣などが原因で、
移動能力が低下した状態をいいます。

運動と栄養の両面からロコモ予防を行う教室です。



教室期間 12月17日（月）～3月25日（月）の3ヶ月間

毎週月曜日 14時～15時30分 *祝日は休み

対象 南部町にお住いの概ね60代・70代の方

初日は
13時30分～

★教室は、立ったまま行う運動が中心となります。

★初めて参加される方が優先です。（※切後空きがあれば修了者も申込OKです）

定員 20名

参加費 1回 300円

実施場所 南部町総合福祉センターしあわせ