



ロコモ運動教室

正しい姿勢を意識して
元気な足腰づくりを♪

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7日（月）～3月7日（月）の3ヶ月間

毎週月曜日 14時～15時30分 *年末年始・祝日は休み

対象 南部町にお住いの概ね60代・70代の方

★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 各期とも 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 2階会議室

裏面もご覧ください

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。
- 筋肉の生成に必要なアミノ酸サプリメント**アミノエール**を併用して相乗効果を目指します。(味の素さんより教室期間中無償提供)



申込締切 11月27日(金) 但し定員になり次第終了します

お電話にてご予約の上、申込書を記入してください。

申込先 スポnet なんじ

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3期)

昨年度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 (歩く歩幅が広がった)
- 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】

「猫背ぎみだったけど、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。」

