

ロコモ (ロコモティブシンドローム) 予防教室 参加者募集！！

「運動は苦手だけど大丈夫かな・・・」と不安に思っている人も心配無用です！個々の体力や痛みに応じて専門の理学療法士が対応します。アリーナを利用した事がない方、運動習慣がない方や痛み悩んでいる方もぜひ運動のきっかけを作ってみませんか？

◇日 程 7月3日（火）～9月11日（火）全10回

◇時 間 13時30分～15時30分

◇会 場 うきはアリーナ

◇対 象 65歳以上の方

◇定 員 10名

◇参加費 1,000円（全10回分）

※二期・三期は10月・1月開始を予定しています。その都度募集します。

お仕事のご都合等に合わせてお申し込みください。

●申込み・問合せ

6月26日（火）までに保健課地域包括支援係（Tel 75-4105）へお申し込みください。

※定員になり次第締め切ります。これまでに受講修了された方は参加いただけません。ご了承ください。

本年度は3期実施予定
今回は**第1期**を募集!!



開催日時	内 容
7月3日（火）	開校式・体力測定（前）
7月10日（火）	ロコモティブシンドロームとは？ トレーニングを始めてみよう！
7月24日（火）	自分に合った運動量を知ろう！
7月31日（火）	痛みの原因ってなんだろう？
8月7日（火）	転倒しない歩き方って？
8月21日（火）	病気を知って予防しよう！
8月28日（火）	体力測定（後）
9月4日（火）	閉校式

全10回



7月19日（木）
栄養のおはなし（講話）

9月11日（火）
口腔のおはなし（講話）

