

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方も大丈夫です！個々の体力や痛みに応じて専門の理学療法士が支援します。アリーナのジムを利用した事がない方、運動習慣がない方や痛みで悩んでいる方も、ぜひ、運動のきっかけを作ってみませんか。

◇日程 平成31年1月8日（火）～3月26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）

●申込み・問合せ


12月25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。また、これまでに受講修了された方は参加できませんので、ご了承ください。

※申込みされた方には後日詳細をご案内します。

本年度最終募集！！



開催日時	内容	開催日時	内容
1月8日（火）	開講式・体力測定（前）	3月12日（火）	体力測定（後）
1月22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！	3月19日（火）	歯科衛生士さんのおはなし
1月29日（火）	ジムの機械を知ろう！	3月26日（火）	管理栄養士さんのおはなし 閉講式
2月5日（火）	痛みの原因ってなんだろう？ ～上肢～	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">全10日</div> 	
2月19日（火）	痛みの原因ってなんだろう？ ～下肢～		
2月26日（火）	病気を知って予防しよう！		
3月5日（火）	筋力UPで介護予防！		

※3月19日（火）、26日（火）は講話がメインとなります。