



ロコモチェックで 楽しくトレーニング

福岡市立中央市民センター

無料講座

3月3日(土)

10時~11時半

(運動器症候群)
ロコモ 予備軍



- 続けて歩けない
- 姿勢が悪くなった
- 動くと疲れやすい
- 歩くのが遅くなった
- 歩いていてつまづく
- 階段で手すりを使う
- 片足立ちができない
- 家事をするのがキツイ
- 重い物の持ち運びが大変
- 立ったり座ったりがおっくう

ロコモティブシンドロームとは、筋肉・骨・関節などの運動機能が衰えて日常生活に支障がある状態のことで、生活自立度が低下し、寝たきりや要介護の主要な原因になると言われています。筋肉は使わないと減少する反面、使えば筋力を取り戻すことができます。この機会にロコモについて学ぶとともに、ロコモチェックを行い、家で出来るトレーニングの方法をマスターして、『**健康寿命**』を伸ばしましょう！

指導：ロコモーショントレーニング インストラクター

場所：福岡市立 中央市民センター 2階 会議室

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2丁目5-8

Tel 092-714-5521 fax 092-714-5502

時間：3月3日(土) 10:00~11:30 (受付9:40~)

応募方法：電話、はがき、メール、ファックス、来館で
住所・氏名・年齢をお知らせのうえ、お申込みください
(託児希望の方は、事前にご連絡ください)

募集人数：20名(抽選) 2/20 締切

申込先：福岡市立中央市民センター 指定管理者(株)シンコー

◆ 動きやすい服装、靴でお越しください

◆ 筆記用具と水分が補給できるものをお持ちください

