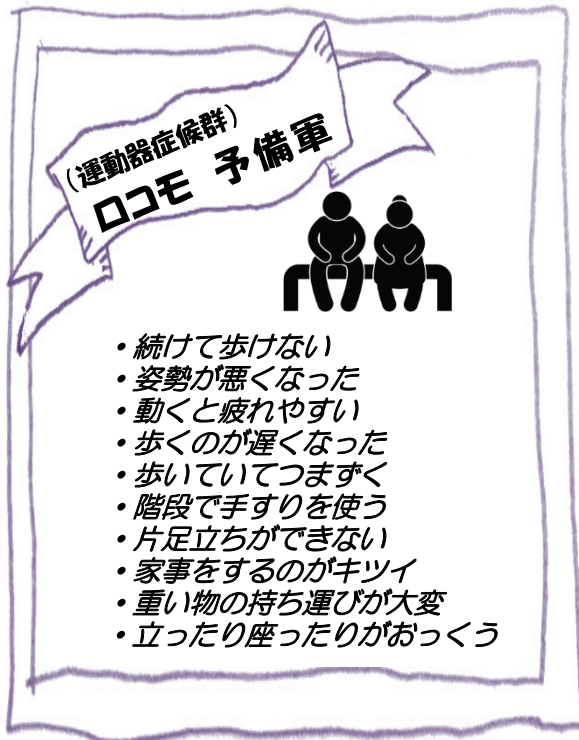




ロコモチェックで 健康寿命を延ばそう！

中央市民センター 4月24日(日)
主催 無料講座 10時~11時30分



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、使えば何歳からでも筋力を取り戻せます。

この機会にロコモチェックをして、家で出来るトレーニングの方法を学びませんか？

普段から小まめに体を動かし、日々運動することがロコモ対策につながります。毎日の生活の中で、体の使い方を意識し、筋肉を維持して『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
福岡市中央区赤坂2丁目5-8 Tel.092-714-5521
時間：4月24日(日) 10:00~11:30 (受付9:30~)
応募方法：住所・氏名・年齢を記入し往復はがきでお申込みください
募集人数：24名(抽選) 4/9必着

- ◆ 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

