

いつまでも元気で疲れない身体に！ ロコモ対策教室のご案内



運動器の障害のために移動機能が低下した状態を

「ロコモティブシンドローム」といいます。



体力を保ち、若々しく自立した生活を送れるように、ご自宅にあるもので無理なく運動ができるメニューを紹介・実践してまいります。

開催日	時間	定員	内容
8月22日(土)	11:00～11:45	15名	健康セミナー(座学)
8月29日(土)	11:00～11:45	15名	測定(柔軟性・バランス力など)
9月13日(日)	11:00～11:45	15名	運動教室(ストレッチ中心)
9月23日(水・祝)	11:00～11:45	15名	運動教室(軽い筋トレ中心)

【参加費】 無料(定員に達し次第、受付終了といたします)

【対象】 組合員・すこやかプラザ会員、およびその家族・お友達

【申込方法】

8月1日(土)14:00より電話にて受付
「すこやかスポーツ教室」03-3559-5183

【準備いただく物】

- ・運動のできる服装(室内履き)
- ・フェイスタオル
- ・水分補給用の飲み物



～運動習慣の少ない方から、日常的に運動をされている方まで、それぞれの体力や柔軟性、筋力に合わせた運動教室を開催いたします。また簡易的なロコモ度チェックを体験いただけます～

<お申し込み・お問い合わせは>

すこやかプラザ フロント

〒175-0045 東京都板橋区西台4-4-18

電話番号：03-3559-5183

(受付時間 平日 14:00～19:00/土日祝 10:00～19:00)

休館日 火曜日