

令和6年度

ロコモ体操クラブ

～ロコトレでいつまでも元気な足腰を～

自分の体を自由に動かすことができるのは骨、関節、筋肉や神経で構成される運動器の働きによるものです。

この運動器の障害のために歩行機能の低下をきたした状態をロコモティブシンドローム といいます。

ロコモ体操クラブで楽しく体操しながらロコモティブシンドロームを予防しましょう。

日時 毎月第2月曜日

令和6年 4月8日、5月13日、6月10日、7月8日、~~8月12日~~ (中止)
9月9日、10月14日、11月11日、12月9日、
令和7年 1月13日、2月10日、3月10日

1部：13時30分～14時15分

2部：14時45分～15時30分

※2部制で実施します。内容は同じですのでどちらかにご参加ください。

場所 石橋公民館

内容 筋トレ体操(ロコトレ)とリズム体操(コグニサイズ)

☆参加費無料。予約不要です。動きやすい服装でお越しください。

☆水分補給のためにお飲み物をご持参ください。



問い合わせ先：

介護老人保健施設さとまち

TEL：0566-96-3511

担当：宮口 海川