

令和7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7年 4月14日、5月12日、6月9日、7月14日、8月11日、
9月8日、10月13日、11月10日、12月8日、

令和8年 1月12日、2月9日、3月9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