

早めの予防改善トレーニングで生涯現役！！



# ロコトレ教室

※ロコモトレーニング

## ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは？

骨・関節・筋肉・神経などの「運動器」の働きが衰え、立つ・歩くといった移動機能が低下した状態のことです。症状が進行すると骨折や転倒、関節の病気を起こし要介護になる危険性が高くなります。

## ～思い当たる症状はありませんか？～

1つでも当てはまればロコモ(運動器の衰え)のサインです！！

何もないところでつまづく

階段の上り下りが辛い

15分以上続けて歩けない

片足立ちで靴下が履けない

2kgくらいの荷物の持ち歩きが困難

横断歩道を青信号で渡り切れない

家のやや重い仕事が困難(布団の上げ下ろし等)

日 時

2月21日 (土) 15:00～16:00

場 所

三木山総合体育館 体育室

対 象

40歳以上

持 ち 物

補給水・汗拭きタオル・フェイスタオル(横80cm以上)

参 加 費

500円

定 員

先着 25名

担 当

桂 (マックススポーツ)



三木山総合公園  
ホームページ



MIKYAMA\_PARK

三木山総合公園  
インスタグラム

お申込み/お問合せ

三木山総合体育館 0794-83-4445