

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

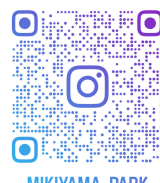
先着 25名

担当

桂(マックススポーツ)



三木山総合公園  
ホームページ



三木山総合公園  
Instagram

お申込み/お問合せ

三木山総合体育館



0794-83-4445