

ロコモ予防体操

～自分の足で一生歩ける体～

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは

骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、「立つ」・「歩く」といった移動するための機能が低下している状態のことを言います。

日 時 11月21日・28日、12月5日 いずれも金曜日 全3回
13:00～14:30

締め切り:11月10日(月)必着

会 場 安芸津生涯学習センター

講 師 介護予防運動指導員 向田 香織さん

内 容 ロコモ予防に効果のある運動をします。

筋肉トレーニング

脳力トレーニング

口腔トレーニング

動体視力トレーニング

スクワット など

対象者 大人

持参物 運動しやすい服装、飲み物、運動靴

定 員 20人(最少催行人数 8人)

元気にいきいきした生活が続けられるように
ロコモ予防体操を体験
してみませんか！！



【申し込み・問い合わせ】

安芸津生涯学習センター 〒739-2402 東広島市安芸津町三津 4398

電話(0846)45-2334 FAX(0846)45-2021