

運動を続けていつまでも足腰丈夫に

# みんなで ロコモ予防教室

## ロコモとは・・・

足腰の筋肉などが衰え、歩行や日常生活に何らかの支障をきたし介護のリスクが高くなった状態のことです。骨や筋肉の量のピークは20～30代で、年齢を重ねる毎に弱っていきます。



4回通して参加していただく教室です。

日頃運動していない方でも家でもできる簡単な運動を紹介します。

運動を一人では続けるのが難しい方は是非ご参加ください。みんなで楽しみながら運動していきましょう。

	日にち	時間	場所	内容
1回目	平成29年 5月24日 水	13:30～ 15:30	保健所 4階 増進フロア	ロコモについてのお話 ロコモチェックとロコモ体操
2回目	8月25日 金			ロコモチェック とロコモ体操（復習）
3回目	11月22日 水			
4回目	平成30年 2月16日 金			

参加費 無料

対象 20名（先着順）

申し込み 平成29年4月24日

持ち物 運動できる服装、上履き（運動靴）、  
バスタオル、水分、歩数計、筆記用具

問い合わせ先

**まるごとけんこう財団**

（公財）郡山市健康振興財団 《保健所2階》

☎ 024-924-2911