

にしあらせ ロコモ教室

足腰の強さがあなたの未来を救います

～ロコモティブシンドロームに気をつけよう～

- 場 所 : 西荒瀬コミュニティセンター
対 象 者 : 酒田市内にお住まいで、足腰の筋力低下が気になる方などなど
内 容 : ロコモ予防のための運動など(指導はNPO法人元気王国)
持 ち 物 : 内履き、汗ふきタオル、運動が出来る服装など
開 催 : 毎週金曜日 13:30~14:30
参 加 費 : 1回 200円(参加時に集金します)

「ロコモ」とは？

運動器の障がいのために移動能力の低下をきたして、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群。略称:ロコモ)」といいます。(山形県ホームページより)



「片脚立ちで靴下が履けない」



「階段を上るのに
手すりが必要である」



「にしあらせロコモ教室」
に参加いかがですか？

お問い合わせは……

西荒瀬コミュニティセンター 内(34-3001) 土門まで