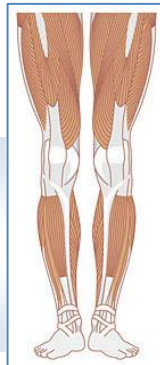


# 2017年 稲永スポーツセンター・港保健所共催事業 ～春のロコモ予防講座～



ロコモチェック測定に  
参加して介護予防しよう

## 足腰強化の



## らくらく健康づくり!

ロコモティブシンドローム（略してロコモ）をご存知ですか？骨、関節、筋肉といった運動器の機能が衰えることでロコモを招くといわれます。「バランス能力の低下」「筋力の低下」「骨粗しょう症や変形性膝関節症、脊柱管狭窄症などの疾患」が寝たきりや要介護につながってしまいます。ロコモ度を測定して8週間の予防策に挑戦してみませんか？お友達などお誘いあわせてご参加ください。

1000円

開催時間: 9:30~11:30

定員20名(申込受付中)

(開始30分前~体脂肪や血圧などの自由測定コーナーを設けています。)

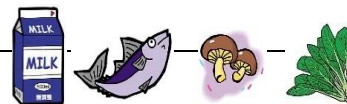
開催日	主なおはなし	主な運動やスポーツ
平成29年 5月9(火)	ロコモティブシンドロームとは？ ロコモチェック、測定 私のロコモ対策を立てよう	ロコモ予防トレーニングをやってみましょう ロコモ予防の運動をしましょう
5月23日(火)	「骨と筋肉」強化のすすめ	ストレッチング・ウォーキングに挑戦！ 自宅でできる筋トレにチャレンジ① 軽スポーツ「ラージボールDE卓球」
6月13日(火)	膝の痛みや腰の痛み 体力づくりの楽しみ	ストレッチング・筋トレにチャレンジ② バランスレッスン・ボール運動に挑戦！ 軽スポーツ「ドッチビー」に挑戦！
7月4日(火)	ロコモチェック、効果測定 おいしい試食を楽しみましょう 未来の食事と貯筋作戦！	腰かけエクササイズに挑戦！

内容は参加者の希望により変更することがあります。ご了承ください。

運動できる服装・室内専用シューズ・水筒・タオルなどをご用意ください。

指導 稲永スポーツセンター健康運動指導士 林 万紀

港保健所 保健師・管理栄養士



お問い合わせ先

稲永スポーツセンター

名古屋市港区野跡五丁目1番10号

TEL: 052-384-0300

FAX: 052-384-0303

<http://www.nespa.or.jp>

指定管理者: (公財)名古屋市教育スポーツ協会



あおなみ線が便利です

この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。