

健康でときめく人生を


ロコモ予防体操

メタボに続く国民病「ロコモティブシンドローム」(身体を動かす器官、骨・筋肉・神経の障害)を予防するプログラムです。
簡単にできる体操で足腰を鍛え、「ずっと自分の足で歩く」を目標に、暮らしを快適にする習慣を始めませんか？

◇ 日時 : 2018年 **5月27日**(日)
午前10時30分～正午(質疑応答を含む)

◇ 場所 : 大東市立生涯学習ルーム「まなび北新」

◇ 講師 : 健康サポートプロジェクト

さか た じゅん こ
 **坂田 純子** さん
(だいたい人財問屋登録者)

- ◇ 対象 : どなたでも
- ◇ 費用 : 500円
- ◇ 定員 : 15人(要予約)
- ◇ 持物 : タオル、飲み物、動きやすい服装と靴



大東市立生涯学習ルーム **まなび北新**
TEL・FAX 072-876-7701
住所 大東市北新町3-101

問い合わせ・申し込み
4月7日(土)から
まなび北新にて来館・電話・FAXで受付

健康サポートプロジェクト



さか た じゅん こ
坂田 純子 さん

だいとう人財問屋登録者



スタジオ BodyLux ボディメイクトレーナー
ウォーキング・ランニング・フィットネス指導者
フットケアトレーナー

●健康体操監修や健康コラムを担当

【健康でときめく人生を…

ロコモティブシンドローム予防体操】

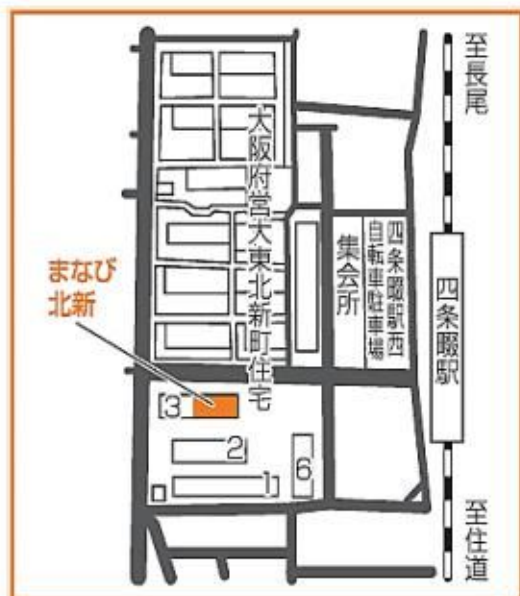
筋肉や骨・神経など、身体を動かすのに必要な器官が衰えると骨折や転倒・膝痛・腰痛を招いたり、寝たきりになったり、介護が必要になってきます。

いつまでも自分の足で歩き、イキイキした人生を楽しむための体操です。

一緒に、身体を動かしませんか？



大東市立生涯学習ルーム **まなび北新**



※お申し込みは『まなび北新』にお願いします。

大東市立生涯学習ルーム **まなび北新**

TEL・FAX 072-876-7701

住所 大東市北新町3-101

(最寄駅：四條畷駅/JR学研都市線)

※キャンセル待ちの方を受付している場合があります。やむを得ずキャンセルされる場合は、お早めにご連絡ください。