

《股関節に着目した健康講座と体操実習》

ロコモ体操は
日本整形外科学会
公認の体操です！

のぼそう「健康寿命」

いつまでも元気で歩くために

ロコモ体操であなたの「膝」「腰」「骨」「筋肉」を丈夫に！



回	月日	内容
1	2/20	ロコモティシンドロームを知っていますか？ ロコモ体操の実技（座位、臥位）
2	2/27	いつまでも元気で歩くために① コロモン体操であなたの「膝」「腰」「骨」「筋肉」を丈夫に！！
3	3/6	いつまでも元気で歩くために② コロモン体操の実技（立位、臥位）
4	3/13	いつまでも元気に歩くために③ コロモン体操の実技（まとめ）

・・・申込み・・・

日時：平成26年2月20日(木)～3月13日(木)10:30～12:00

場所：多摩老人福祉センター 3Fホール

たいそう

講師：太藻ゆみこ先生

NHKの番組に多数出演の

(メディカルフィットネス研究所代表 医学体操専任指導士)

対象：市内在住60才以上の方

費用：無料 持ち物：運動しやすい服装・くつ・タオル・飲み物

申込み：平成26年1月7日(火)より 先着30名

センター窓口又は電話で

主催

川崎市多摩老人福祉センター

(公財)日本股関節研究振興財団

問い合わせ先

川崎市多摩老人福祉センター

川崎市多摩区中野島5-2-30

935-2941

担当 越智