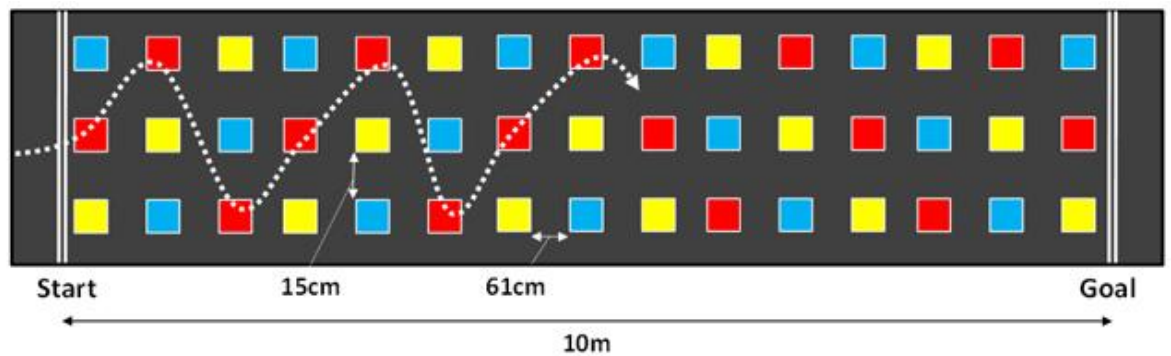
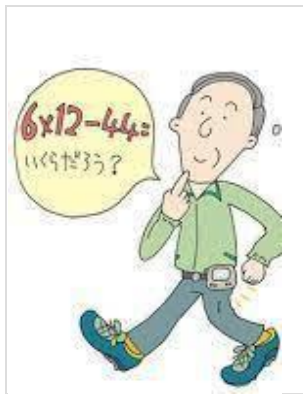


脳と身体を元気にするプログラム

～二つの事を同時に行う能力を鍛える！～

話しながら歩く、テレビを見ながらお皿を洗うなど、普段何気なく行っている2つの事を同時に行う能力を二重課題能力と言います。

歩行中に考え事をしていて、障害物に気がつかず転倒しそうになった事はありませんか！？
加齢とともに衰えていくこの二重課題能力をチェック・改善し、転倒予防につなげましょう。
同時に、毎年実施しているロコモチェックも行います。



同じ色を正確に踏んで歩くスピードをチェックします！

5/22 (第4火曜)	6/28 (第4木曜)	7/26 (第4木曜)	8/21 (第3火曜)
12:45~13:45	12:45~13:45	12:45~13:45	12:45~13:45
・二重課題チェック ・足元トレーニング	・二重課題チェック ・視覚トレーニング	・二重課題チェック ・有酸素トレーニング	・二重課題チェック
ロコモチェック	ロコモチェック	ロコモチェック	ロコモチェック

会 場：社南公民館 (TEL35-9559 fax35-9567 ✉ymina-k@mx1.fctv.ne.jp)

対象者：性別・年齢問いません。

定 員：30名 (先着順)

参加費：無料

準備物：動きやすい服装、ズック、タオル、飲物

共 催：たなか整形外科・眼科

ロコモとは

運動器症候群：ロコモティブシンドロームの略です。「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になる事です。日本整形外科学会が、2007年(平成19年)に、新たに提唱しました。「ロコモ」の提唱には、「人間は運動器に支えられて生きている。運動器の健康には、医学的評価と対策が重要であるということ」を日々意識してほしい」というメッセージが込められています。

