

プロが教えるロコモ対策

～健康寿命をサポート、寝たきりにはさせません！！～

	日時		内容	備考
1	6 / 25 (木)	12:45～13:45	<p>「ロコモを防ぐための身体チェック」</p> <p>ロコモチェックを行うことで、自分の身体の状態を知りましょう。「片足立ち」がうまくいかない人必見！実は、足の変形（偏平足）が原因かも。</p> <p>「片足立ち」を安定させて、ロコモティブシンドロームを予防しましょう！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動靴 ・動きやすい服装 ・飲料水



<片足立ちがしっかりできた方>



<偏平足で片足立ちがうまくいかない方>

毎日たったの5分!!日常で簡単に出来る運動でロコモティブシンドロームを予防しましょう。

中敷き作成が必要と判断された人には、その方の足の状態に合わせて中敷きを作成します。中敷きを使用して効率よく身体を整えましょう。



中敷き作成
(曜日、時間を調整)



2	7 / 30 (木)	12:45～13:45	<p><再評価①></p> <p>1回目の内容で行った運動指導を、自主練習で行ってもらい「片足立ち」など各動作が改善しているかを見ていきます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動靴 ・動きやすい服装 ・飲料水
3	8 / 27 (木)	12:45～13:45	<p><再評価②></p> <p>ここまでの運動で整った身体の状態が、維持できているかのチェックです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動靴 ・動きやすい服装 ・飲料水
4	10 / 8 (木)	12:45～13:45	<p><再評価③></p> <p>ここまでの運動で整った身体の状態が、維持できているかの最終チェックです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動靴 ・動きやすい服装 ・飲料水

会 場：社南公民館 (Tel35-9559 fax35-9567 ✉ymina-k@mx1.fctv.ne.jp)

対象者：性別・年齢は問いません。

定 員：20人（先着順）※4回参加できる方を優先します

参加費：無料

共 催：たなか整形外科・眼科