

# 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"> <li>・運動靴</li> <li>・動きやすい服装</li> <li>・飲料水</li> </ul>



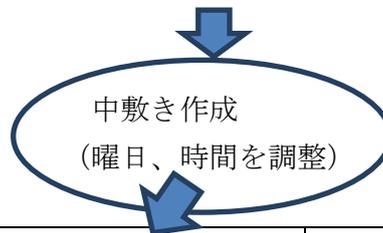
<片足立ちがしっかりできた方>



<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。



2	7 / 30 (木)	12:45～13:45	<p>&lt;再評価①&gt;</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"> <li>・運動靴</li> <li>・動きやすい服装</li> <li>・飲料水</li> </ul>
3	8 / 27 (木)	12:45～13:45	<p>&lt;再評価②&gt;</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"> <li>・運動靴</li> <li>・動きやすい服装</li> <li>・飲料水</li> </ul>
4	10 / 8 (木)	12:45～13:45	<p>&lt;再評価③&gt;</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"> <li>・運動靴</li> <li>・動きやすい服装</li> <li>・飲料水</li> </ul>

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