

理学療法士による健康セミナー「ロコモティブシンドロームの予防」

片脚立ちで、ちゃんと靴下はけますか？

この機会に“ご自分の脚の元気度”を確認しましょう！

いつまでも
自分の足で歩く
ために今出来ること



平成 30 年

6月27日（水）

13:30～15:00

※全て参加できない場合でも大丈夫です。
気軽にご参加ください！

クアハウス九谷2階 スタジオ（トレーニングルーム内）



【講師】

公益財団法人北陸体力科学研究所

理学療法士 松儀 怜

【内容】 ※各時間は、前後することがございますので、
あらかじめご了承ください。

◇脚力と歩幅の測定 13:30～
立ち上がりテスト& 2ステップテスト

◇わかりやすい ミニ講話 14:00～
・測定結果からわかる！あなたの脚は年相応？
・痩せすぎも、太りすぎも良くない！

◇今日から始める かんたん実技 14:30～
・続けることが肝心！今からでも遅くない。

「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」という言葉をご存知ですか？ ロコモとは、筋肉、骨、関節などの運動器に障害が起こり、歩行や日常生活に障害をきたし、要介護になる危険の高い状態のことです。このセミナーでは、ロコモを予防し、いつまでも元気な足腰でいるためのヒントをお伝えいたします！

— 気軽にご参加ください —

KURHAUS KUTANI



クアハウス九谷

☎0761-58-5050

能美市泉台町東 10

【営業時間】10:00～22:00【定休日】毎月 5 日・20 日（土・日・祝祭日の場合は順延）