

はくあい ロコモ教室



理学療法士・健康運動指導士・管理栄養士などが
あなたの健康を全力サポート！！カウンセリングや体力測定の結果に応じ、
個々に合わせた運動を提供致します。お楽しみエクササイズもあります！

※ロコモとは、ロコモティブ症候群の略称です。骨、関節、筋肉の衰えや障害に
よって、要介護になるリスクが高まる状態のことを言います。

日時

- ◆平成29年12月16日(土)～平成30年3月の第1・3土曜日
(12/16、1/6、1/20、2/3、2/17、3/3、3/17)
- ◆1部 9時～10時30分(8時30分より受付)
- ◆2部 10時～11時30分(9時30分より受付)

会場

博愛会地域リハビリテーションセンター
(博愛会病院の裏手、老健センターささおか向かい側)

対象者

筋力・体力に不安のある方
運動を勧められているが、やり方が分からない方

服装 持参物

運動しやすい服装
(スカート・ストッキングはご遠慮ください)
タオル・飲み物

定員

各20名

膝・腰痛がある方も
安心してご参加ください

参加費

1回500円



申し込み

下記の電話番号までお掛け下さい
【受付時間】月～金曜日10：00～17：00
【締切】定員になり次第締切とさせていただきます。

お問合せ お申込み

博愛会地域リハビリテーションセンター
担当：上野・西村
福岡市中央区笹丘1-25-7 フィランソレイユ笹丘1階

TEL 092-737-7601



はくあい ロコモ教室

膝・腰痛がある方も
安心してご参加ください

内容詳細

- ◆平成29年12月16日(土)～平成30年3月の第1・3土曜日
- ◆1部 9時～10時30分(8時30分より受付)
- ◆2部 10時～11時30分(9時30分より受付)

**筋力低下や体力に不安がある方
ロコモ教室で運動を始めませんか？**

ストレッチ 筋力トレーニング



マシントレーニング



体力測定



ステップ運動



健康講話



- ・持病や既往の疾患がある方は、主治医に相談の上ご参加ください。
- ・西鉄バスをご利用の方は「友泉中学校前」「田島」でお降りください。

お問合せ お申込み先

下記の電話番号までお掛け下さい。
【受付時間】平日10:00～17:00
【締切】定員になり次第締切とさせていただきます。

博愛会地域リハビリテーションセンター
福岡市中央区笹丘1-25-7
フィランソレイユ笹丘1階

TEL 092-737-7601

