

50歳を過ぎると

7割以上に可能性あり!

公益社団法人 仙台北法人会 女性部会
部 会 長 小山 ミヨ
研修委員長 佐藤 孝子

ロコモティブシンドロームにならないために...

ロコモビ研修会

「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)とは、骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、そのリスクが高い状態のことです。略して

三輪式モビリティトレーニングバンド=「モビバン」を使った簡単な体操で、
■バランス能力の低下 ■筋力の低下 ■骨や関節の病気などの、ロコモティブシンドロームにならない元気なからだ作りを目指しましょう!
ロコモビ1つの簡単な体操でロコモの不安を解消!
どうぞお気軽にご参加ください!



プロフィール

心ウキウキ、体イキイキをテーマに、豊かな心と気力ある体づくりのお手伝いをしています。
仙台市シルバーセンター、老人福祉センターを始め、県内各所での介護予防の運動教室、体の歪みをとる体操教室、ノルディックウォーキング教室等を行っています。

講師 長田 めぐみ 先生

日時 平成27年5月22日(金) 13:30~15:00

場所 新仙台ビルディング5階会議室
(仙台市青葉区大町1丁目1-30 七十七銀行芭蕉の辻支店入居ビル)

用意するもの 汗拭き用タオル・水(水分補給)・普段着でOK!

会費 おひとり 500円(当日受付)

締切 5/15(金)

お問合せは...

公益社団法人仙台北法人会 女性部会 担当:南條
〒980-0804 宮城県仙台市青葉区大町1丁目1-30 新仙台ビルディング6階
メール info@kitaho.or.jp ホームページ www.kitaho.or.jp
TEL 022-263-0151 FAX 022-268-0205

H27.5.22(金)13:30~

女性部会『ロコモビ研修会』

新仙台ビルディング5階会議室

参加申込書

参加者氏名

女性部会員

【住所】

【TEL】

一般の方

【住所】

【TEL】