

いつまでも健康で  
暮らしたい！

最近何もないところで  
つまずくなぁ…

そう感じるあなたへ！

健康寿命を延ばすための教室

# ロコモ予防教室

全6回！

参加者  
募集！

※ロコモとは…筋肉や骨、関節など運動器に障がい  
起こって立ったり歩いたりするのが困難な状態であるロコモティブシンドロームの略

日にち	時間	内容
①10月23日(水)	13:00~15:00	座学(栄養、ロコモ)・ 体力測定(2ステップテスト・立ち上がりテスト・開眼片脚立ち)
②10月30日(水)	13:00~14:30	椅子自給自足体操教室 ※椅子を使いゆったりとした呼吸に合わせて行う全身運動です。 あくらや正座が出来ない方からどなたでも出来ます！ 柔軟性アップにとっても期待できます！
③11月6日(水)	13:00~14:30	
④11月14日(木)	13:00~14:30	ラララサーキットライト ※椅子を使った有酸素運動×筋トレを行うプログラムです。 持久力アップ、筋力アップにとっても良いです！
⑤11月21日(木)	13:00~14:30	
⑥11月28日(木)	13:00~15:00	ラララサーキットライト・ 体力測定(2ステップテスト・立ち上がりテスト・開眼片脚立ち)

## 教室期間中限定！

ストレッチマシン「ZERO-i」、  
姿勢測定器など体が整うマシンが充実した  
トレーニング室の利用10回分無料！  
姿勢改善や体の柔軟性アップをサポートします！

参加特典

参加費

6,000円(初日徴収)

※欠席などによる返金はできませんのでご了承ください。

指導者

椅子自給自足体操教室：井原 知賀 氏  
県民総合運動公園職員(健康運動指導士、管理栄養士)

会場

パークドーム熊本 会議室、多目的室(初回は会議室集合です)

定員

10人(先着)

申込み

申込書にご記入の上、10月21日(月)までにパークドーム熊本受付窓口  
またはお電話にてお申し込みください。



## 【お問い合わせ先】

パークドーム熊本 熊本市東区平山町2972番地

電話番号：096-388-2180

主催：熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ