

まきゆうかい
平成29年度 **牧遊会** ～はつらつシニアの会～ **のご案内**

筋肉の衰えを感じるな… 足腰が痛いときがあるなあ…
運動したいけど、一人では… そんな方にオススメです!!



どなたでも
参加できます!!
お誘いあって
ご参加下さい!

ロコモ予防（運動） & 健康づくり & 仲間づくり

☆骨や関節、筋肉など体を動かしたり、姿勢を保ったりするための仕組みが衰えてしまうことで、介護が必要となったり、そのリスクが高くなったりした状態を「ロコモティブシンドローム」といいます。「牧遊会」では、その「ロコモ予防」に取り組んでいます。（↑通称 ロコモ）
筋肉の衰えや足腰の痛みなどは、ロコモの危険性あり… 運動することで、改善できます♪

月 1 回集まって、みんなで楽しく運動しています！一緒に取り組みませんか？

日 程	
4 月 27 日 (木)	5 月 25 日 (木)
6 月 22 日 (木)	7 月 27 日 (木)
8 月 24 日 (木)	9 月 28 日 (木) 体組成
10 月 26 日 (木)	11 月 30 日 (木)
12 月 21 日 (木)	1 月 25 日 (木) 体力測定
2 月 22 日 (木)	3 月 22 日 (木) 体組成

時 間 午後 1 時 30 分～3 時 15 分

会 場 牧田支所 1F トレーニングセンター

講 師 保健師 理学療法士

○動きやすい服装でお越しください。また水分補給用のお茶も各自でお持ちください。

○基本は、毎月第4木曜日です。変更することもありますのでご了承ください。

★ いつからでも参加できます。当日、牧田支所までお越しください。★