

ロコモ体操教室

みんなで楽しく運動を始めませんか
あなたの今のロコモ度をチェックしましょう
どなたでも参加できます



日時: 毎月 第2、第4水曜日

13:30~15:30

場所: 元気倶楽部多目的室

内容:

①血圧測定

②ロコモ度チェック

立ち上がりテスト、ステップテスト

③ロコトレ

(ロコモーショントレーニング)

片脚立ち、スクワット、ヒールレイズ

フロントランジの4種類

④その他の体操

(ストレッチ、脳トレ等内容が変わります)

自分の体力に合わせてやってみましょう

参加費:

無料

持ち物:

タオル、水分補給用の飲料水等

※運動のできる服装でご参加ください

申し込み:

不要

※運動を始めたい方、運動を続けたい方

※年齢不問



お問い合わせ

富浦地域づくり協議会「さざなみ」事務局 (とみうら元気倶楽部内)

☎ 33-3412