

アンチエイジング講座

ロコモティブシンドローム(ロコモ)をご存知ですか？

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器に障害が
起こり、日常生活や歩くことに障害をきたしている状態をいいます。

誰もが起こりうるロコモを防ぐために、

「今できること」を始めませんか？

変わるの
は今！

☆日時

平成 29年 9月 15日 (金)

10:30 ~ 12:00

【受付】10:00~10:20

☆内容

これからの生活を元気に過ごす方法についての講話

かんたんカラダチェック(ロコモ度テスト)

すぐに始められる運動実技

☆講師

とちぎ健康づくりセンター 健康運動指導士

☆定員

20名 (定員になり次第締め切り)

☆受講料

1,020円 (現金のみでのお支払いとなります)

※施設利用カードをお持ちの方は**510円**で受講できます！

☆お持ち物

運動のできる服装・室内用の運動靴・タオル・飲み物 等

☆申し込み締切り日

平成29年9月14日 (木)

☆申し込み方法

電話又は直接 1階総合管理事務室 健康づくり課まで

TEL 028-623-5566

(火~土曜日 9:00~17:00 祝日及び休業日を除く)

ご参加をお待ちしております！

とちぎ健康づくりセンター

