

りっかゆくりば

“りっかゆくりば”とは・・・

60歳以上の方々を対象に様々な無料の講座を企画しています。講座を通して交流を図りながら、趣味や健康作り、憩いの場を提供し、より豊かで充実した生活を営む生きがい作りのお手伝いをします。
お友達を誘って講座に参加しませんか！



ロコモ体操健康講座



膝や腰、股関節が痛くてあまり動けない。運動が苦手。歳とともに姿勢が悪くなり歪みが気になる。そんな方におススメの**ロコモ体操**！

イスに座ったまま音楽にのりながら楽しく体操を行います。

ロコモに**「なってから」**ではなく**「予防」**のために、いまから始めて**健康寿命**を延ばしていきましょう！

1. 教室内容

- 1) 日 程 平成29年 1月 12日(木)
10時 ~ 12時
- 3) 場 所 体育館 サブアリーナ
- 4) 受講料 **無料**
- 5) 募 集 60歳以上の方 20名【先着順】
- 6) 講 師 永渕 悦子 先生
- 7) 持ち物 タオル 、 飲み物

ロコモとは？

運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態です。

2. 受講手続き

募集期間 : 平成28年12月17日(土) ~ 1月9日(日) 9:00~20:00

管理事務所窓口、またはお電話にてお申し込みできます。

※火曜日休園（火曜日が祝祭日の場合は、翌平日が休園）

※定員になり次第締め切ります。(先着順)

3. 受講者の留意事項

- 1) 教室風景の写真撮影を行い、広報活動等に使用する場合がございます。
- 2) 申込者が少数の場合、開講を取りやめる場合があります。
- 3) 現在持病がある、もしくは通院されている方は、事前に医師の診断を受けてください。

【お問合せ・お申し込み】

沖縄県総合運動公園運営管理事務所
沖縄市比屋根5-3-1 Tel:932-5114

7つのロコチェック



ロコチェックとは、ロコモーションチェックの略です。運動器や介護予防に関する研究の進歩にあわせ、今後、項目が変更されることがあります。

①～⑦のうち一つでも当てはまれば、ロコモである心配があります！
いまから**予防のためにも**ロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！



永渕 悦子 先生