

四街道総合公園へ行こう！

健康維持・介護予防のために

知ろう！防ごう！始めよう！

からだ底力



“300円”で
参加できます



40代から始めよう！ 口コモ予防運動教室！

骨も筋肉も脳も神経も
そんな簡単に老いるものじゃない！
からだ本来が持つ力を引き出す、
将来のために とっても大切なことを、
学びながら身に付けるクラスです。



嶋野インストラクター 海宝インストラクター

「口コモティブシンドローム」を知っていますか？

筋肉・骨・関節などの運動器の障害のために「立つ」「歩く」などといった移動機能の低下をきたした状態を言います。

「楽しく」「元気よく」「続ける」を基本テーマに、
軽体操・脳トレ・ストレッチ・からだほぐしなどを行います。
毎回「本日のテーマ」があり、「簡単な宿題」がでます。

続けて参加すれば、必ずからだの底力が向上します。
元気なうちに知って！防いで！若返って！
健康寿命を伸ばしましよう。

本日の
テーマ
“貯筋”



曜日・時間	会 場	お問い合わせ
毎週木曜日 13:30~14:30	四街道総合公園体育館 会議室	TEL 043-433-1111