

転ばぬ先の杖！

ロコモ体操 (座って体操)

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、運動器の障害の為に、移動機能が低下している状態。つまり、立つ・歩くなどの能力が低下し、転倒・骨折・関節の病気になるリスクが高まります。ロコモ体操は、そのリスクを少しでも軽減するための体操です

講師：若佐恵子氏

日時：毎月第1・3日曜日 10:00～11:00

参加費：500円(1回) ※初回体験無料

予約不要です。お気軽にご参加ください

持ち物：上履き・飲み物

ケアプラザ主催の講座に参加したみなさんの活動です。

コロナ禍で運動習慣が減ってしまった方、運動が苦手な方におススメです。

講師のリードで、楽しく体を動かし、脳トレでは笑ってごまかしましょう。

日曜日の朝に、朗らかな時間を過ごしませんか？

※以下のひとつでも当てはまる場合は、すでにロコモかもしれません。早めの対策がおすすめです。



- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段をあげるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろし等)
- 2キログラム程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

※引用

[ロコモチャレンジ\(日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト\)](#)について(外部サイト)

問い合わせ：芹が谷地域ケアプラザ 地域交流まで

☎045-828-5181