笑いがある！　なかまができる！！　★みんなで元気★

笑顔ひまわり・高松教室

運動で心も身体も元気よく！　健康で明るく過ごしましょう!!

適切な運動のすすめ

骨や筋肉などは毎日造りかえられています。健康な状態を保つためには、毎日動かして適切な負荷をかけることが大切です。ひざや腰が痛いからといって動かないでいると、それぞれの機能がますます低下してしまいます。「今さら運動しても…」などということはありません。どの時点からでも、からだを動かすことで運動器の機能は向上させることができます。「笑顔ひまわり教室」は、決して無理することなくご自分のペースで運動できるプログラムとなっています。安心して参加することができます。

「足腰が弱ったなぁ…」がはじまり

ロコモティブシンドローム（通称:ロコモ）をご存知ですか？ロコモとは、骨・関節・筋肉などの運動器の障害のために、移動能力が低下して、生活の自立度が下がる状態をいいます。このような状態のまま何も対処しないでいると、将来、介護が必要になったり、寝たきりになったりするおそれがあります。ロコモの予防と改善のためには、早めの対処が必要とされています。さあ、いっしょにはじめましょう!!そして、続けましょう!!!

教室のご案内

日　時：1～3月第4火曜日　13:30～15:00

場　所：高松地区保健センター

内　容：週替わりのプログラム

＜　予　定　＞

1月26日　ひめトレ（肩こり・腰痛予防）

2月23日　元気はつらつ健康体操

3月22日　健康ヨガ

参加費 1回300円

持ち物：上履き（シューズ）・飲み物・タオルなど

お問い合わせ　まつぞのスポーツクラブ　TEL&FAX　019-663-9280

盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会　もりスポネット

企画運営　：　NPO 法人　総合型地域スポーツクラブ　まつぞのスポーツクラブ