

健

康

教

室

ロコモ予防教室

立つ、歩く等の機能が低下することをロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。
ロコモを予防するために必要なトレーニングをお伝えします!!



担当トレーナー：北澤俊哉

体幹トレーニング教室

「体幹を鍛えなさい」と言われたけど、どんなトレーニングをしたら良いかわからない・・・を解決できる教室です!!
皆さんと一緒に、楽しく体幹を鍛えましょう!!



担当トレーナー：東良道

2024年度スケジュール

ロコモ予防教室 体幹トレーニング教室

6月25日（火）

7月9日（火）

7月23日（火）

9月10日（火）

9月24日（火）

10月8日（火）

10月22日（火）

11月5日（火）

11月19日（火）

※全日AM9:30～10:15（45分間）

日時

毎月第2.4週火曜日
AM9:30-10:15

会場

フットサルコート
オルソニオ（人工芝グラウンド）

料金

1回1,100円（税込）
当日開始前にAlcurar受付にて

申込

リハビリ担当のスタッフへ
お声がけください

持ち物

運動のできる服装、靴
タオル、お飲み物
※更衣室、ロッカーあります