

テーマ

# 『ロコモーショントレーニング』 (ロコトレ)

- ◆ **体力・バランスをチェックします!**
- ◆ **ロコモ進行予防に効果的な体操を紹介します!**

## ロコトレとは?

「**ロコモティブ シンドローム**」 = **ロコモ**  
骨や関節、筋肉などの衰えが原因で**立つ・歩く**といった機能が低下している状態。ロコモが進行すると**将来介護が必要になるリスクが高くなります**。  
ロコトレは短時間で気軽に家の中でも**毎日できる簡単な運動でロコモ進行を予防する効果**があります。

## こんな方に オススメ!

- ◎運動が苦手
- ◎運動習慣をつけたい
- ◎最近、歩きや階段に自信がなくなってきた
- ◎自分の体力・筋肉量・体脂肪量の詳細を知りたい  
など

## 特典

参加者は体成分分析装置 (InBody)  
1回計測付き (無料)

## 講師

当院理学療法士  
※ロコモコーディネーター資格あり

## 日時

2024年11月27日 (水)  
集合 13:00  
開始 13:10~ (60分間)

## 料金

500円/回  
※初回参加に限り無料

## 場所

当院リハビリ室

## 持ち物

動きやすい服装、室内用運動靴、  
飲み物

## 対象

60歳以上

## 申込方法

電話申込または直接スタッフ  
までお声掛け下さい  
TEL. 077-572-8650

## 定員

5名