

浅草
ロコモ

浅草渡會

美しく立つ のロコモ道場

講師 渡會公治先生

上手にからだを動かすことが健康とロコモ予防の基本
からだの仕組に気づき、上手なストレッチ・スクワット・背骨ほぐしを学びましょう。

ロコモーティブシンドローム防止に役立つ
ロコモ体操の基本を学びます

- ▲ロコモの基本から学びたい方。
- ▲年をとってからだが悪く動かないと思っっている方、
- ▲ロコモと言われリハビリをしているけやり方がよくわからない方。
- ▲肩こりや腰痛でどんなふうにからだを動かしてよいかわからない方。
- ▲介護をしている方、介護を受けている家族へ役立てたい方。

2020年度

10/7	11/4	12/2
1/6	2/3	3/3

各水曜日 18:30~20:30

台東区民会館 ●12/2のみ浅草三業会館

連絡 ●電話090-7702-8925 担当:ケイ薬局 宮原

対象 ●浅草近辺にお住まいの方、美立に興味のある方

会費 ●500円

◎当日は体操ができる格好でおいでください。女性の方はスラックス等がお勧めです。

主催：NPO 法人 HAP (HealthyAging Projects For Women)

共催：浅草かんわネットワーク研究会

一般社団法人
美立健康協会

参加申込書 下記申し込みます。

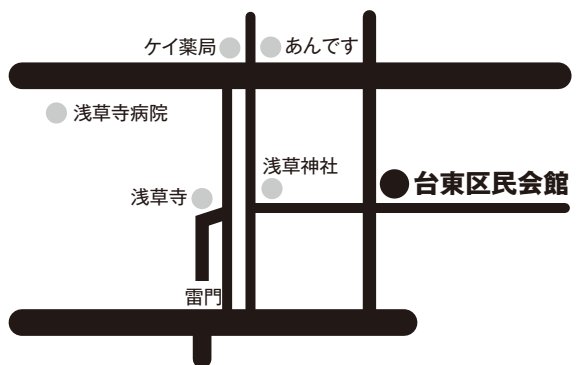


**浅草渡會
美しく立つココモ道場**

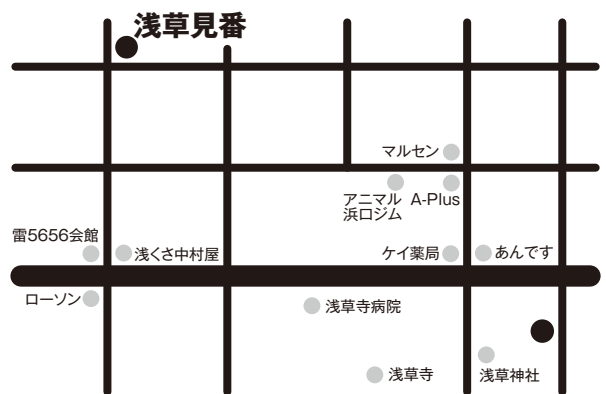
参加したい日時に✓を入れて下さい。

- 2020年10月7日(水)
- 2020年11月4日(水)
- 2020年12月2日(水)※浅草三業会館
- 2021年1月6日(水)
- 2021年2月3日(水)
- 2021年3月3日(水)

当日・直前でも参加できるようになった方でも、どうぞおいでください。
電話090-7702-8925 担当 ケイ薬局 宮原



台東区民会館
☎03-3843-5391 (代表・台東区役所)



浅草見番 (三業会館)
台東区浅草3-33-5 / 電話: 03-3874-3131
<http://www.asakusa-kenban.jp>

御名前	
御所属	
住所	〒
電話番号	
FAX番号	
メールアドレス	
参加人数	(複数の場合ご氏名連記お願いします)