

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
からだの仕組みに気づき、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ている方、
- ▲ロコモと言われリハビリをしているけど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。

2025年度

4 2	5 21	6 4	7 2	8 6	9 3
10 1	11 12	12 3	1 14	2 18	3 4

毎月水曜開催 18:30~19:30

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

*感染予防のため、定員を各回20名までとさせていただきます。

◎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。

*熱がある、体調がよくない方はご遠慮いただきます(会場にお越しいただいても入れない時もあります)

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
美しく立つロコモ道場

参加したい日時に✓を入れて下さい。

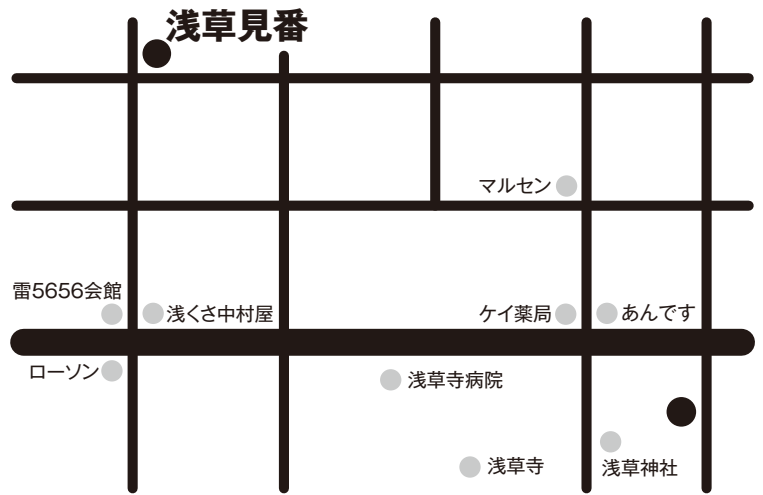
2025年

- 4月 2日(水)
- 5月21日(水)
- 6月 4日(水)
- 7月 2日(水)
- 8月 6日(水)
- 9月 3日(水)
- 10月 1日(水)
- 11月12日(水)
- 12月 3日(水)

2026年

- 1月14日(水)
- 2月18日(水)
- 3月 4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



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)

この情報は、次回ご案内以外に使用しません。