

無料

ロコモ予防教室

日時：11月～2月 第4日曜日 9：30～10：30

内容：11月22日（日）ロコモのサイン？運動の始め方、脳トレ
12月27日（日）効果的な運動の進め方、転倒予防
1月24日（日）丈夫な体作り（骨粗鬆症、フレイル）
2月28日（日）無理のないダイエット、骨盤底筋群強化



場所：健康プラザ ヘルスアップルーム

定員：先着24名

対象：足腰の衰えが気になる方、ロコモに関心のあるすべての方。各回のテーマに沿って健康講話と運動教室を開催します。楽しく学んで、楽しく運動をしましょう。

（運動のできる服装でお越しください）

持物：室内履き、タオル、蓋付きの飲み物

申し込み、お問い合わせ：お電話または直接トレーニングルームまでお気軽にどうぞ

097-576-8883

—この教室は「おおいた歩得」のポイントの対象になっています—

J:COM ホルトホール大分 1階健康プラザ