



バイタルケア

つまずいたり  
転んだり  
しないために

**ロコモ**  
体操!

がんばらなくてもできる!

# けんこう 体操教室

以下のことが気になる方におススメです。

ちょっとした段差でつまずく

お医者さんに「脚の力をつけなさい」と言われた

関節に軽い痛みが出てきた



体操教室に数回参加された方の比較写真です。姿勢がとても良くなり、腕も真っ直ぐ上がっていますね。



参加費

1回

500円

1回だけの参加も  
OK!



ポイント  
カードあり!

バイタルケア  
けんこう体操教室  
ポイントカード

花壇教室  
次回無料!

ポイントを5個  
集めると次回受講が

1回  
無料!

ストレッチ  
リズム体操

トレーニングバンド  
モビバン  
を使った体操

健康講話 などなど

お持ち頂くものは水分補給のためのお飲み物、汗ふき用のタオルだけ。動きやすい服装で、お気軽にご参加ください。

関節痛や体力に合わせて取り組みますので、年齢を問わずどなたさまでも参加できます。

# 「ロコモ」ってなに？

「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の略です。「ロコモ」は筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態です。進行すると、介護が必要になるリスクが高まります。

人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成される”運動器”の働きによるものです。これらはそれぞれが連動して働いており、どれか一つが悪くても身体はうまく動かないのです。

私たちの体操教室では転倒予防・関節痛予防の運動を取り入れた体操を行い、早い段階で予防をしていくことを目的としています。

※日本整形外科学会ホームページより引用

# ロコチェック！



- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。

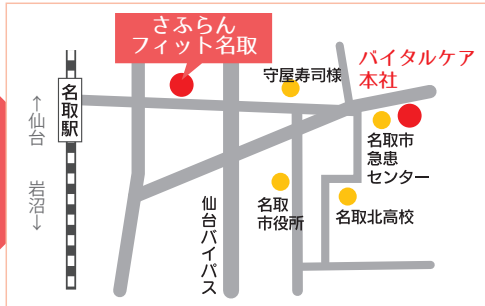
お申し込みは各教室へお電話ください。質問等もお気軽にどうぞ！

※祝日や一部実施していない日にちもごさいます。詳しくはお問い合わせ下さい。

## 名取教室

名取市増田 5-9-28  
さふらんフィット名取 2階

毎週  
**金曜**  
14:30  
～ 15:30

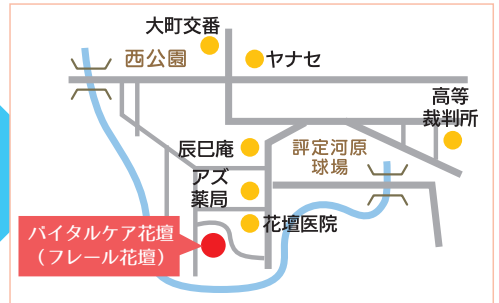


TEL. 022-738-7541  
担当：四戸（しのへ）

## 花壇教室

仙台市青葉区花壇 5-36  
フレール花壇 1階コミュニティルーム

毎週  
**水曜**  
15:00  
～ 16:00



TEL. 022-217-0181  
担当：村田（むらた）

## 河原町教室

仙台市若林区河原町 1-2-51  
南仙台振興ビル（ワコー河原町 2階）

毎週  
**火曜**  
15:00  
～ 16:00

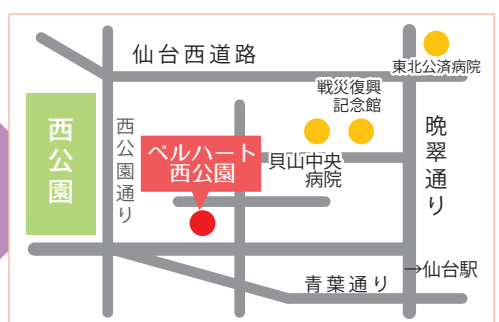


TEL. 022-748-7313  
担当：鈴木（すすき）・吉田（よしだ）

## 大町教室

仙台市青葉区大町 2-8-7  
ベルハート西公園 2階

毎週  
**火曜**  
14:00  
～ 15:00



TEL. 022-266-8095  
担当：高橋（たかはし）