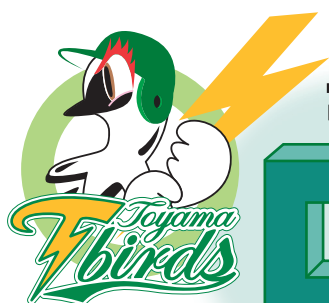


# 富山新聞文化センター健康講座

富山GRNサンダーバーズ協力



## ロコモ予防教室

ロコモとはロコモティブシンドローム(運動器症候群)のこと  
とで、骨や関節、筋肉などの衰えによって機能が低下している  
状態です。進行すると介護が必要となるリスクが高くなります。  
運動習慣をつけて健康維持を図ってみませんか。



- 内容**
- けが予防ストレッチ**  
筋肉の柔軟性を取り戻します
  - 簡単トレーニング**  
イス、タオル、ペットボトルなどで筋力低下を予防します
  - バランス感覚アップ**  
転倒防止を図ります
  - レクリエーション**  
楽しくゲーム形式でトレーニングを行います

- 講師** 岡 航平  
富山GRNサンダーバーズトレーナー
- 日時** 2/13、2/20、2/27、3/6 計4回シリーズ  
いずれも水曜日 10:30~12:00
- 会場** 富山新聞文化センター高岡スタジオ  
(高岡市中川1-1-10)
- 受講料** 4回で計6,000円(税別)  
※1回のみの場合は各2,000円(税別)
- |     |         |              |
|-----|---------|--------------|
| 第1回 | 2/13(水) | 下半身の力をつける    |
| 第2回 | 2/20(水) | 上半身・体幹の力をつける |
| 第3回 | 2/27(水) | バランス力を身につける  |
| 第4回 | 3/6(水)  | 体を思い通りに動かす   |
- ※各回とも筆記用具、スポーツタオル、飲料をご持参ください。



お問い合わせ  
お申し込みは

富山新聞文化センター 高岡スタジオ Tel0766-26-7000

〒933-0056 高岡市中川1-1-10 E-Mail office@toyama.bunkacenter.or.jp  
http://toyama.bunkacenter.or.jp/ 富山新聞文化センター

検索