

丈夫で元気な足腰を作しましょう。

楽しみながら  
体力がつく!

# 腰痛・膝痛予防運動教室

ロコモティブシンドローム(筋肉や関節などの運動器が衰え要介護や寝たきりになりやすい状態)を防ぎ、健康寿命を延ばす為の運動を始めましょう!

会場 サンライフ久留米

日時 4月~6月(全10回)木曜日 13:30~15:00

講師 内藤クリニック健康運動指導士

対象 一般の方(18歳以上、高校生不可)

受講料 6,000円

定員 12名

申込方法 教室名、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別及び電話番号を記入の上  
ハガキ、ファックス、又はE-mailでお申込み下さい。

電話又は窓口でも申込みできます。



**申込締切 3月14日(火)「当日必着」**

## 講座メニュー

- ・こげんよか体操
- ・腰痛・膝痛体操
- ・転倒予防体操
- ・ロコモーショントレーニング
- ・体幹トレーニング
- ・筋力トレーニング
- ・ストレッチ
- ・健康講話

ロコモティブシンドロームとは?

姿勢について学ぼう!

筋肉をつけるとどうなるの?

腰痛・膝痛について他

申込先 サンライフ久留米

〒830-0037 久留米市諏訪野町 2363-9

電話 0942 (33) 4425

FAX 0942 (33) 4431

E-mail sunlife@onyx.ocn.ne.jp

**最初と最後に体力測定があります。**

**数値を比べることができます。**

※ 複数講座の申し込み可能ですが、当選された場合は全てご受講下さい。

※ 応募者多数の場合は、抽選で決定いたします。

※ 抽選の結果は、申込締切後10日以内におハガキでご連絡いたします。

※ 定員に満たない場合は開講しないこともあります。

※ お車でお越しの方は駐車料金が必要です。(1回3時間未満200円)

※ 開催曜日と時間をご確認のうえ、お申込下さい。