



4・5・6月 ロコモビ健康体操教室ご案内
健康っていいねエ〜

だて元気塾開講

たのしく!

らくらく!

の〜びのび!

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて「立つ」「歩く」と言った動作が困難になってしまうこと、または、そのリスクが高い状態のことです。
略して「ロコモ」と言います。

50歳を過ぎると7割以上の人に可能性が！！

予防を楽しくやろう！



家の中でつまずく、滑る



階段は手すりがないと上れない



片脚立ちで靴下が履けない



【教室スケジュール】

持ち物：動きやすい服装、お飲み物

教室会場	日程	曜日時間	担当	内容
エル・パーク仙台 141ビル (仙台三越定禅寺通り館) 5階和室2、フィットネススタジオ	4/8、15、22 5/13、20、27 6/3、17、24	水曜日 13:20~14:40	石川 太田	●長持ちする身体をつくる運動 「元気を持続しよう」

参加費：事前申込、受講券9回纏め購入 12,000円、お申込は裏面にて願います。(1回当たり1500円、有効期限無)

【だて元気塾スケジュール】

持ち物：動きやすい服装、お飲み物 (詳細は裏面に案内)。

塾会場	日程	曜日時間	担当	内容
<新設> 東日本建物仙台駅前ビル2F 仙台駅西口(南町通入口角)	4/11、5/23、 6/20、 4/16、5/14、 6/11、	土曜 15時30分~17時 木曜 15時30分~17時	野田 安藤	●肩甲骨・骨盤体操 ●コアトレ、脳トレ、バランス運動 「自分に合った運動を見つけ 生活の中に取り入れよう」

参加費：1人1回500円 (教室参加者無料) 「あんない地図別紙個別あんないに記載してます」

予約受付時間：AM10:00~PM16:00 (月~金)

●お申し込み先 連絡先：080-8201-7278

FAX：022-723-6620

ホームページからもお申込みいただけます！
検索は「健康デザイン研究所 仙台」で！

一般社団法人

健康デザイン研究所 教室事務局

E-mail: kenko-design@kdlabo.or.jp

HP: <http://kdlabo.or.jp>

担当：野田隆行	ロコモビ健康増進を早くから手がけ、豊富な経験を各自へ提供し、健康デザインを支援する。
4月11日(土)	きもちい～、これなら続けられる健康運動、魔法のバンド、モビバン！
5月23日(土)	肩コリ、腰痛、膝痛もこれ一本で改善！ 身体お手入れロコモビ体操！
6月20日(土)	転倒予防、筋力維持もこれ一本、転ばぬ先のロコモビ体操！
担当：安藤七郎	各自なりの「だて」な体操づくり、「いき」な楽しみ方の発見を支援する。
4月16日(木)	健康(心身)維持・増進運動と肩甲骨・骨盤中心の体操から、各自オリジナル体操を促す。
5月14日(木)	めったに聞けない体験談(成人病は自分??? 快食・快眠・快便は健康の証。
6月11日(木)	知って得し予防に繋がるアロマと認知症の関係は？ 何時までも五感を感じる為に。

参加費:1回@500円 注意：だて元気塾の内容は、一部予告無く変更する場合があります。

◇お申し込み手続きのごあんない◇

「ロコモビ健康体操教室」にお申しいただきありがとうございます。

この度、教室を利用された方を「会員」として、ご案内させて頂いております。

又 初めての方は、受講前に参加申し込みの連絡をお願いいたします。

◆参加費について

- ・教室：3ヶ月単位で9回開催、事前申込、一括前払い、1回あたり1500円です。
- ・教室の受講券をご購入頂きます [受講券の有効期限はありません]
- ・一括纏め購入 12,000 円。(9 回分 13,500 円1回分サービスです)
- ・途中参加者：購入枚数は3枚ずつのお求めです。(9回参加終了で1回の受講券サービスです)
- ・参加費支払は、事前に下記宛に振込みをお願い致します。
- ・だて元気塾：1人1回500円、(教室参加者は無料)

◆お申込連絡先、振込先 (お申込は、電話でも受付いたします)

一般社団法人 健康デザイン研究所 〒981-8001 仙台市泉区南光台東 2-24-21 連絡先:080-8201-7278 FAX:022-723-6620 E-mail: kenko-design@kdlabo.or.jp HP: http://kdlabo.or.jp	お振込先 名前：一般社団法人 健康デザイン研究所 郵便振替払込 記号 18190 番号 6552121 七十七銀行仙台東口支店 店番 278 (普) 5634652
--	---

お手数ですが、下に必要事項をご記入のうえ、FAX か郵便でお送りください

教室受講 「お申込書」 FAX 022-723-6620

住所	〒 _____
ふりがな お名前	
連絡先	電話 _____ ケータイ _____
FAX 番号	_____
メールアドレス	パソコン _____ ケータイ _____

知り得た個人情報は、当法人の事業に係る各種案内など以外には利用致しません。