



# 1・2・3月ロコモビ健康体操教室ご案内

平成28年 健康って いいねエ～

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】 お気軽に体験して下さい

運動内容は、開催日により異なります

教室会場	開催日程	曜日時間	担当	運動内容
141ビル 仙台 三越定禅寺通り館5階 『エル・パーク仙台』 和室、フィットネス、	1/13、20、27 2/3、17、24、 3/2、9、23、	毎水曜日 13:20 ～ 14:40	石川 太田	●長持ちする身体をつくる運動 ●モビバン姿勢若返り体操 ●ヨガ呼吸、リズムに合わせた有酸素運動、ダイエット運動 運動を持続して 元気を楽しもう！

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)  
用意する物:動きやすい服装、お飲み物

予約受付時間:AM10:00～PM16:00(月～金)

●お申し込み先 連絡先:080-8201-7278

安藤まで 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](mailto:kenko-design@kdlabo.or.jp)

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

# ◇お申し込み手続きのごあんない◇

「ロコモビ健康体操教室」にお申し込みありがとうございます。

今まで、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 初めの方、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 ◇チケット購入のお知らせ◇

- ・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)
- ・途中参加者：購入枚数は3枚ずつのお求めです。
- ・参加費支払は、事前に下記宛に振込みをお願い致します。

## ◆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: <a href="mailto:kenko-design@kdlabo.or.jp">kenko-design@kdlabo.or.jp</a> HP: <a href="http://kdlabo.or.jp">http://kdlabo.or.jp</a>	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
--	---

お知らせ：「だて元気塾」は、別途あんない

## —— 申 込 書 ——

お手数ですが、下記に必要事項をご記入のうえ、このまま FAX か郵便で送付してください。（郵送の場合コピーを手元に保管してください）

教室受講

**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。