

ロコモ予防 & スタイルアップ教室(2期)

ロコモ(ロコモティブシンドローム:運動器症候群)は、骨や筋肉が弱り歩行困難や要介護になるリスクの高い状態です。良い姿勢で自分の足で歩き続けるために、今からできる運動を始めませんか♪ストレッチと体幹トレーニングで、綺麗でしなやかな身体づくりをゆっくり行います。ロコモ予防に年齢は関係ありません。5年後10年後の自分や家族のために、気になる時が始め時です！

運動不足の方、
体力に自信の
ない方にも
オススメです



会 場	高知市総合体育館(プレイルーム)
対 象	運動可能な成人(学生は除く)
期 間	平成29年11月6日(月)~12月25日(月) 毎週月曜日 計8回
時 間	13:30~14:40
定 員	25名(応募者多数の場合は抽選)
参加料	1人4,000円(スポーツ安全保険料含む)
講 師	アジアロコモーショントレーニング協会 マスタートレーナー 西村 侑剛氏
持ち物	運動の出来る服装・タオル・ヨガマット(貸出有)

～申込方法(いずれかの方法で応募して下さい)～

- ① 用紙に必要事項を記入し、高知市総合体育館又はくろしおアリーナ受付へ提出
※翌日14時に、1階掲示板とホームページに当選申込番号を掲載します。
- ② 往復はがきに住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し下記住所へ送付
※申込締切後、返信はがきにて結果をお知らせします。

☆ 申込締切日:10月23日(月)必着

申込番号

※確認の際に必要となるので、控えておいてください。

(公財) 高知市スポーツ振興事業団
〒780-8031 高知市大原町158
「ロコモ予防&スタイルアップ教室」
TEL 088-833-4061

----- 切り取らずにお持ちください ----- 切り取らずにお持ちください -----

申込番号

「ロコモ予防&スタイルアップ教室」応募用紙

太枠内を記入してください。

(フリガナ) 氏 名	(男 ・ 女)	年 齢	才
住 所			事務局記入欄 受付日(/)
電話番号			名前()