

浅草
ロコモ

浅草渡會

美しく立つ のロコモ道場

講師 渡會公治先生

上手にからだを動かすことが健康とロコモ予防の基本
からだの仕組みに気づき、上手なストレッチ・スクワット・背骨ほぐしを学びましょう。

ロコモーティブシンドローム防止に役立つ
ロコモ体操の基本を学びます

- ▲ロコモの基本から学びたい方。
- ▲年をとってからだが悪く動かないと思っている方、
- ▲ロコモと言われリハビリをしているけやり方がよくわからない方。
- ▲肩こりや腰痛でどんなふうにからだを動かしてよいかわからない方。
- ▲介護をしている方、介護を受けている家族へ役立てたい方。

2019年度

4 / 3	5 / 22	6 / 5
7 / 3	8 / 7	9 / 4

各水曜日 18:30~20:30

台東区民会館

連絡 ☎電話090-7702-8925 担当:ケイ薬局 宮原
対象 ☎浅草近辺にお住まいの方、美立に興味のある方
会費 ☎500円

◎当日は体操ができる格好でおいでください。女性の方はスラックス等がお勧めです。

主催：NPO法人HAP（HealthyAging Projects For Women）

共催：浅草かんわネットワーク研究会

一般社団法人
美立健康協会

浅草
ロコモ

浅草渡會

美しく立つ の ロコモ道場

講師 渡會公治先生

上手にからだを動かすことが健康とロコモ予防の基本
からだの仕組に気づき、上手なストレッチ・スクワット・背骨ほぐしを学びましょう。

ロコモーティブシンドローム防止に役立つ
ロコモ体操の基本を学びます

- ▲ロコモの基本から学びたい方。
- ▲年をとってからだが悪く動かないと思っている方、
- ▲ロコモと言われリハビリをしているけやり方がよくわからない方。
- ▲肩こりや腰痛でどんなふうにからだを動かしてよいかわからない方。
- ▲介護をしている方、介護を受けている家族へ役立てたい方。

2019年度

10/2	11/6	12/11
1/22	2/5	3/4

各水曜日 18:30~20:30

台東区民会館

連絡 ☎電話090-7702-8925 担当:ケイ薬局 宮原
対象 ☎浅草近辺にお住まいの方、美立に興味のある方
会費 ☎500円

◎当日は体操ができる格好でおいでください。女性の方はスラックス等がお勧めです。

主催：NPO 法人 HAP (HealthyAging Projects For Women)

共催：浅草かんわネットワーク研究会

一財団法人
美立健康協会

開 講

上手にからだを動かすことが
健康とロコモ予防の基本

浅草

渡會美立道場

講師 渡會公治先生

ともに学び実践しましょう!!
お一人でも気軽に参加ください

当日参加も
OKです!

足腰・肩首の痛みを自分で治す、未然に防ぐ、
上手なからだの使い方ができることを目指します。
からだのしくみ、からだを動かすしくみ(3つのA)を理解しながら
3つのS(スクワット、ストレッチ、背骨ほぐし)を実践します。

渡會美立道場

111-0092 台東区浅草7-5-3 青木ビル1階

第2・第4月曜日 18:30~20:00

9/9	9/23	10/14	10/28
11/11	11/25	12/9	12/23

会費●1000円

浅草渡會美しく立つロコモ道場

台東区民会館

主に第1水曜日 18:30~20:30

9/4	10/2	11/6	12/11
1/22	2/5	3/4	

会費●500円

[連絡]電話03-3876-1506(ケイ薬局 宮原) [対象]浅草近辺にお住まいの方、美立に興味のある方

◎当日は体操ができる格好でおいください。女性の方はスラックス等がお勧めです。

主催

一般社団法人 美立健康協会

NPO法人HAP (HealthyAging Projects For Women)

後援：浅草かんわネットワーク研究会