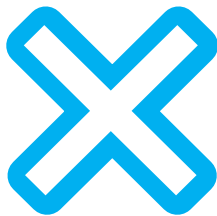


# ロコモ予防体操

骨盤周りの**筋肉**を鍛え  
体幹を強くし  
ゆがみを整える



# 美尻



## ロコモとは (ロコモティブシンドローム)

加齢に伴う、骨、関節、筋肉などの運動器の機能低下によって、要介護や寝たきりになる可能性の高い状態を言います。ロコモは予備軍を含めると約4700万人と言われ、40歳以上の男女の5人に4人は、「ロコモ及びロコモ予備軍」と推定されます。

# 6.1

(土) 14時～16時

定員20名 (賛助会員優先)

【会場】 沖縄県男女共同参画センター「ているる」1階 フィットネスルーム

【対象】 関心のある方

※運動量が多いため、持病や体調に不安のある方は医療機関等にご相談のうえ、お申込をお願いします。

【申込】 裏面用紙にてFAXまたはメール、電話、HPお申込フォーム

【参加費】 500円 (消費税・傷害保険料込み)、賛助会員 400円

【持ち物】 動きやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマット

※はがしの為シューズ不要、ヨガマットをお持ちの方はご持参をお願いします。



永湊 悦子 (ながい えつこ)

(ピラティス講師・介護予防運動指導員・健康運動指導士)

福岡県久留米市出身。短期大学卒業後、幼稚園教諭、フリーエアロビクスインストラクターを経て1994年結婚し沖縄へ。現在は、健康づくり、体づくりに関する講演、福祉関係のイベント、ワークショップなどの講師活動。沖縄県内の各行政主催のピラティス教室・子育て支援・生活習慣病予防・介護予防運動などの指導を担当。また、自宅e☆Studioにてピラティスのプライベート・グループレッスンを開講。沖縄タイムス「彩職賢美」、琉球新報「うない」いえじムなど、様々なメディアに活動内容の掲載、ピラティスの監修を行う。

QRから申込



