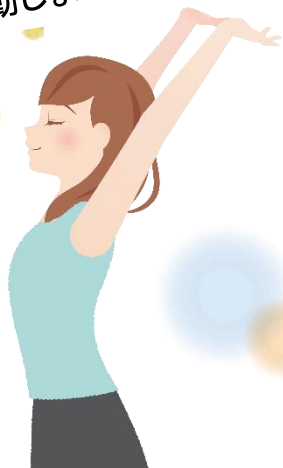


# 免疫力をアツプさせよう! ロコモ体操

ストレッチしながら  
下半身の筋力増強!  
みんなで運動しましょう!



新型コロナウイルス感染拡大防止による外出自粛で  
運動不足になっていませんか?  
運動は体力低下を抑制するだけでなく、脳が活性化され  
前向きな気持ちを促すといわれています。

また、将来要介護や、寝たきりにならないためにも40代から  
運動の習慣を取り入れロコモ予防を行いましょう。  
身体を動かし、免疫力もアツプ!!

※ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは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いいます。

**9/18 (土) 10時~12時**  
(受付9時30分から)  
**定員20名 (賛助会員優先)**

男性  
大歓迎!

**会場** 沖縄県男女共同参画センター「ているる」1階 ホール

**対象** 関心のある方

※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。QRから申込

**申込み** 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** 800円(消費税・傷害保険料込み)、賛助会員 500円

**持ち物** 動きやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマット



永瀬 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」いえジムなど、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。

講座受講時は**マスク着用**、体調不良の方は参加をお控えください。

※ 新型コロナウイルス感染症の流行状況や拡大防止措置等により、プログラムや開催方法・時期等が変更となる可能性があります。

