

佐倉市民体育館・佐倉市青少年体育館指定管理者(株)オーエンス 平成27年度第2回主催事業

ロコモヨガ!!

運動器を長期間使い続けるための
新しい概念「ロコモ」
ロコモティブシンドローム=運動器症候群

将来、“要介護”にならないためのヨガ

10月1,8,15,22日

木曜日・全4回

午後1時30分～午後2時40分 70分

加齢に伴う様々な問題を学びながら、要介護状態にならないためのヨガを実践しましょう。

『ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会が人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。』 *日本整形外科学会公認 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトから引用

【ロコモヨガ教室：主な内容】

第1回：①ロコモティブシンドロームを知る ②全身に効くロコモ予防ヨガのポーズ

第2回：目的別ロコモ予防ヨガ

・身体のゆがみを整える。関節の柔軟性を養うなど

第3回：第2回目よりステップアップしたヨガポーズ。

・バランスアップで転倒防止。感覚器官の衰えを防ぐなど

第4回：簡単ヨガで介護予防

・誤嚥予防、失禁予防、認知症予防のメソッド



講師 花嶋 薫 ヨガインストラクター

場所 佐倉市民体育館柔道場

料金 4回分一括 2,000円 (保険料を含む)

定員 30名(先着順 電話又は事務室窓口で)

対象 18歳以上 (性別問わず)

持物 汗ふきタオル、動きやすい服装、飲み物、ヨガマット又は大きめのバスタオル、素足又は5本指くつ下で行います

申込期限 9月18日(金)

☆定員に達し次第、終了とさせていただきます。*キャンセル待ちになります。

☆定員に達しない場合、延長いたします。*電話または窓口にお問い合わせください。

①医師に運動を止められている方はご参加いただけません。 ②体調の優れない時の参加はご遠慮願います。