

中高齢者運動塾

階段辛くないですか？ 足腰の筋力低下感じてませんか？
それが『運動器症候群』ロコモティブ・シンドロームです。

【目的】

自らの身体機能の維持、筋力UP、介護予防向上のため

【対象者】

50代～70代の介護認定を受けてない男女25人

【教室内容】

体、頭にリズムで刺激を与え、ゆっくりとストレッチし
筋力UP・ロコモ運動(転倒防止)を行います



- 場 所：みちぎンドリームスタジアム 1階 会議室
- 日 時：毎週金曜日 10:00～12:00
※月3回程度開催。都合により休講の場合あり。
- 受講料：月1,500円（ひと月単位のお申込み。保険料含）
注)個人都合のお休みでも参加料の返金はできません。

- 持ち物：飲料水・タオル ※ヨガマット(大判タオル)ご自由にお持ち下さい。
- 服 装：ジャージ・トレーナー、スウェットパンツ類。

注)ズボン、シャツ類は体の締めつけがあるためご遠慮ください。



講師:三上 寛(KAN) 元ストリートダンサー
NPO法人 日本ストレッチング協会会員
セルフストレッチトレーナー

運動不足は体を固くします。自宅でできるイス運動、ロコモ運動など
筋力をつけるための運動・ストレッチで、諸先輩方へ介護予防の
お手伝いをします。私自身『70・80代になっても『踊れるじい』を
目指してます！一緒に運動しましょう！

お問い合わせ
お申し込み先



みちぎンドリームスタジアム
(スポーツ会館)

〒030-0902 青森県青森市合浦1丁目13番1号
[指定管理者 スポーツネット青森]
<http://miz-ss.com/sportsnet-aomori/>

TEL 017-765-6200



営業時間：9:00～22:00 (休館日を除く)
休 館 日：第3月曜日(月曜が祝日の場合その翌日)
年 末 年 始