

センター名:八本松地域センター



講座名:ロコモ予防体操

講座のねらい:

自分の足で一生歩ける身体を作り、  
適度に運動する習慣を身に付ける

講座内容:

ストレッチやマット運動、体操を通して、  
加齢による筋力低下や、萎縮を防ぐ。  
骨盤のゆがみをチェックし、自分の体の  
クセを知る。

●参加者の声

- ・楽しく運動することが出来た。
- ・普段家ではしないマット運動が出来てよかった。
- ・足のストレッチが難しかった。