

浅草  
ロコモ

# 浅草渡會

# 美しく立つ のロコモ道場

講師 渡會公治先生

上手にからだを動かすことが健康とロコモ予防の基本  
からだの仕組みに気づき、上手なストレッチ・スクワット・背骨ほぐしを学びましょう。

ロコモーティブシンドローム防止に役立つ  
ロコモ体操の基本を学びます

- ▲ロコモの基本から学びたい方。
- ▲年をとってからだが悪く動かないと思っている方、
- ▲ロコモと言われリハビリをしているけどやり方がよくわからない方。
- ▲肩こりや腰痛でどんなふうにからだを動かしてよいかわからない方。
- ▲介護をしている方、介護を受けている家族へ役立てたい方。

2021年度

4/7	5/26	6/2	7/7	8/4	9/1
10/6	11/10	12/1	1/5	2/2	3/2

各水曜日 18:30~19:30

浅草三業会館

(リアル会場(20名)・WEB参加可能)

連絡 ☎電話090-7702-8925 担当:ケイ薬局 宮原

対象 ☎浅草近辺にお住まいの方、美立に興味のある方

会費 ☎500円 \*感染予防のため、定員を各回20名までとさせていただきます。

◎当日は体操ができる格好でおいでください。女性の方はスラックス等がお勧めです。



HAP研修申込管理システム

\*熱がある、体調がよくない方はご遠慮いただきます(会場にお越しいただいても入れない時もあります)

主催：NPO 法人 HAP (HealthyAging Projects For Women)

共催：浅草かんわネットワーク研究会

一般社団法人 美立健康協会

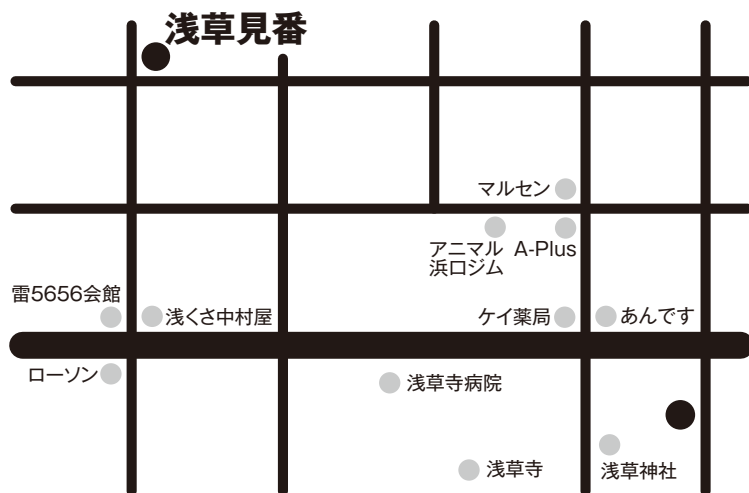
**参加申込書** 下記申し込みます。



**浅草渡會  
美しく立つロコモ道場**

参加したい日時に✓を入れて下さい。

- 2021年4月7日(水)
- 2021年5月26日(水)
- 2021年6月2日(水)
- 2021年7月7日(水)
- 2021年8月4日(水)
- 2021年9月1日(水)
- 2021年10月6日(水)
- 2021年11月10日(水)
- 2021年12月1日(水)
- 2022年1月5日(水)
- 2022年2月2日(水)
- 2022年3月2日(水)



**浅草見番 (三業会館)**

台東区浅草3-33-5 / 電話: 03-3874-3131  
<http://www.asakusa-kenban.jp>

当日・直前でも参加できるようになった方でも、どうぞおいでください。  
 電話090-7702-8925 担当 ケイ薬局 宮原

参加方法	<input type="checkbox"/> 会場参加 <input type="checkbox"/> WEBで参加
御名前	
御所属	〒
住所	
電話番号	
FAX番号	
メールアドレス	
参加人数	(複数の場合ご氏名連記お願いします)

この情報は、次回ご案内以外に使用しません。