浅草
ロコモ

浅草渡會 美しく立つ ロコモ道場

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。

講師 渡會公治先生

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良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。

2026年度

4/1	5/13	6/10	7/1	8/5	9/2
10/7	11/11	12/2	1/13	2/3	3/3

毎月水曜開催　18:30～19:30

台東区民会館
特別会議室（和室）

台東区花川戸2-6-5　都立産業貿易センター台東館 9F

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◉無料

*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。

*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、ケイ薬局　一般社団法人 美立健康協会

FAX03-3876-7356　ケイ薬局みやはら行

参加申込書　下記申し込みます。

浅草ロコモ

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。

2026年

☐　4月　1日(水)　☐　9月　2日(水)
☐　5月13日(水)　☐ 10月　7日(水)
☐　6月10日(水)　☐ 11月11日(水)
☐　7月　1日(水)　☐ 12月　2日(水)
☐　8月　5日(水)

2027年

☐　1月13日(水)
☐　2月　3日(水)
☐　3月　3日(水)

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

台東区民会館　特別会議室(和室)
台東区花川戸2-6-5　都立産業貿易センター台東館 9F

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。