

ずっと健脚！ロコモ^{注1}予防教室

1時間程度のマンツーマンプログラムです。
ロコモを予防するためのトレーニングメニューを作成します。

予約（トレーニング室受付にて）

既往症がある場合はお断りをする場合がございます。

ご希望の日、時間帯をお知らせください。（次の時間の中で1時間）

10：00～12：00

14：00～16：00

（行事等によりご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。）

当日

1階券売機にて トレーニング教室受講券（1,000円）を
ご購入の上、トレーニング室受付へお越しください。



トレーニング室にて

①下肢バランス測定



体の機能性チェックを行います。

②ロコモ度チェック



立ち上がりテストと
2ステップテストを行い
移動機能の状態を確認します。

メニュー作成
及び説明



①、②を基に、メニューを
作成します。
トレーナーの指導のもと
トレーニングしてみましよう。

注1) ロコモとは…運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を
「ロコモティブシンドローム」＝ロコモといいます。