

最後まで自分の足で歩くために

歩行寿命を延ばそう！

～ひざ・腰の負担を軽減する歩き方～

人生、100年時代、いかに健康寿命を延ばすかが重要です。

今回、当会では、「歩く人」インストラクターにロコモ予防にもなる『元気に歩き続けられるプログラム』をお願いしました。参加者は歩行チェックも可能。一人で簡単にできる筋力トレーニングやストレッチ、バランストレーニングの講習を受け、ひざ・腰に負担をかけない歩き方を体験してみませんか。



11月15日(木) 19:30～20:30 (19:00～歩行チェック可)

講師 岡本 寿さん (健康運動指導士・「歩く人」インストラクター)

国土舘大学 体育学部 体育学科卒業
平成19年より盛岡医療生協メディカルフィットネスに勤務。健康運動指導士として個別に運動プログラムを作成し、生活習慣病の予防・改善のための運動指導を行っている。また、「歩く人」インストラクターとして故障を防いで元気に歩き続けるプログラムの指導と普及活動を行っている。



場所 メディカルフィットネスLa・La (盛岡市津志田26-30-1)
対象 会員・スタッフ・ご家族
定員 15名 (定員になり次第締め切らせていただきます)

POINT 1

歩くための筋力トレーニング

POINT 2

歩くためのストレッチ

POINT 3

歩くためのバランストレーニング

参加
無料

参加申込書 FAX 019(651)7374

医療機関名

FAX番号

参加者数 医師歯科医師 名 / スタッフ・ご家族 名

※お申込みいただいた方には確認のFAXをお送りします。

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

※お車でお越しの際は川久保病院敷地内の駐車場をご利用ください。

※参加される方は動きやすい服装(普段着で可)で可能でしたら上履きをご持参ください。

※歩行チェックは一人2～3分となります。19時から歩行チェックは可能です

岩手県保険医協会

☎ 019-651-7341