



～若さは美しい姿勢から～

ロコトシ運動教室

姿勢がよくなり
足がしっかりしてい
きました(参加者談)



開始前後で
簡単な体力測定を行
い、運動効果の測定を
します!!

美しい姿勢を保つのは定期的な運動習慣です

- 対 象** : 南部町にお住いの概ね 60代・70代の方
★教室は、立ったまま行う運動が中心となります。
立位での運動が難しい場合は、参加をお断りする場合があります。
★初めて参加される方が優先です。(×切後空きがあれば修了者も申込 OK です)

教室期間 : 週1回の全11回 <<8月24日(月)～11月16日(月)の3ヶ月間>>
毎週月曜日 14時～15時30分 *祝日は休み

定 員 : 各期とも 20名
実施場所 : 南部町総合福祉センターしあわせ2階会議室



教室内容 : ●下半身や体幹を中心とした筋トレやバランス運動、ストレッチ等のメニューで
身体のバランスを整えていきます。●自宅でもできる運動の紹介と、●筋肉の生成に
必要なアミノ酸サプリメント アミノエール を併用して相乗効果を目指します。(味の素
さんより教室期間中提供)

参加費 : 1回 300円
申込締切 : 8月10日(月) 但し定員になり次第終了します
お電話にてご予約の上、申込書を記入してください。
申込先 : スポnet なんぶ 66-5400 (福祉センターしあわせ内)



申込み用紙

申込み日：平成 年 月 日

フリガナ お名前		集落名	
住所	〒 (-)		
電話番号		生年月日	
参加希望時期	第5期 (8月24日～11月16日)		
身体・生活状況のアンケート			
1. 週1回以上身体を動かす機会がありますか？		ある ・ ない	
2. 1であると答えた方は、どんなことをして身体を動かしているか教えてください。 ア) 農業 イ) 散歩、ウォーキング ウ) 自宅で体操 エ) スポーツ (種目:) オ) その他 ()			
3. 車、バイクの運転をされますか？		する・しない	
4. 現在身体で痛みのある部位がありますか？ ア) 腰 イ) 肩 ウ) 首 エ) 膝 オ) 足首 カ) その他 ()			
5. 受診状況を教えてください。			
症状	医療機関名	頻度	
()	()	(/ 月)	
()	()	(/ 月)	
()	()	(/ 月)	
()	()	(/ 月)	
6. 西伯病院で実施しているアミノインデックス検査を受診したことがありますか？ ア) 受診したことがない イ) 受診したことがある (時期: 年 月頃)			

※申込者多数の場合は、申込者の身体状況等を基準に行政と相談の上、参加者を決定させていただきます。

※参加者が決定したら、参加の「可否」について個別にご案内させていただきます。

※この申込みに際して知り得た個人情報については、当該教室の運営以外では一切使用しません。

