

せと

けんこうじゅく

# 健康塾

令和7年度の受講生を募集します

自宅で続けられるストレッチの方法  
などが学べます！

講師：辻 博明 先生(岡山医療専門職大学教授)

## ロコモティブシンドローム(ロコモ)予防教室

ロコモティブシンドロームは、運動器のいずれかに障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下する状態をいいます。いつまでも自分の足で歩き続けて行くためには、ロコモを予防し、運動器を長持ちさせて健康寿命を延ばしていくことが必要です！



開講日(時間はいずれも13:30~15:00)			
第1回	5月19日(月)	第6回	11月17日(月)
第2回	6月16日(月)	第7回	12月15日(月)
第3回	7月14日(月)	第8回	1月19日(月)
第4回	8月18日(月)	第9回	2月16日(月)
第5回	10月20日(月)		

- 定員 35名(受付は先着順)
- 受講料 無料
- 服装 動きやすい衣服及び靴
- 持ち物 飲料・タオル等
- 備考 すべての回に受講できる方を募集
- 申込 住所、氏名、連絡先を次のいずれかの方法でお申し出ください。
  - ①瀬戸公民館へ来館 ②瀬戸公民館へ電話(受付は来館を優先します)
- 受付 4月18日(金)9:30から(1回の受付で2名まで)

【お読みください】

- ① 申込書へご記入の個人情報は、本講座の運営以外では使用しません。
- ② 暴風雨警報・洪水警報・避難所開設などの状況になった場合、開催を中止させていただきます。
- ③ 活動の様子を写真や動画で撮影し、広報等に活用させていただく場合があります。

<問い合わせ先 岡山市立瀬戸公民館 086-952-4146>  
(水曜・国民の祝日休館)

