

第3回健康セミナー

「ロコモ体操」で健康長寿！！

～元気で長生き～

ロコモとはロコモティブシンドロームの略で、骨や筋肉・関節などが衰えて、転倒や骨折をしやすくなったり、要介護や寝たきりになる、または将来そのようになる可能性が高い状態を指します。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防のため、骨・関節・筋肉など運動器の働きを高めるストレッチや筋力運動を行います。無理のない範囲で毎日続けましょう。



日時 平成25年2月12日(火)・20日(水)・28日(木)
13時～14時30分

会場 埼玉県県民活動総合センター セミナーホール1

内容 いつでも、どこでも手軽にできる健康体操の紹介

講師 遠藤 良江氏（管理栄養士・健康運動指導士・公認スポーツ栄養士）

定員 各回60人（申込順）

対象 主に60歳以上の県民

参加費 **無料**

申込 電話（048-728-7951）、
FAX（048-728-7130）、
電子メール（nenrin@kenkatsu.or.jp）又は来館で、
氏名・年齢・住所・電話番号をお知らせください。

※お申込・お問い合わせは、土・日・祝・休館日を除く平日9：00～17：00

担当 高齢者いきがい支援担当

主催 財団法人いきいき埼玉

健康相談
同日開催



内 容

いつでも、どこでも、手軽にできる健康体操を対話形式でご紹介します。ご自分に合った運動を無理なくチャレンジいただければと思います。初心者の方も大歓迎。

運動の流れは、①ウォーミングアップ⇒②ストレッチ⇒③ウォーキング⇒④エクササイズ⇒⑤筋肉トレーニング⇒ストレッチ⇒⑥筋肉ほぐしの順に進めて参ります。

また、当日は10時から健康相談も開催しておりますので、併せてお申込みください。

メール配信サービス はじめました♪

県民活動総合センターの講座・イベントの募集案内や、施設案内情報のほか、彩の国いきがい大学、シニア向け就業支援事業など、さまざまな情報について、電子メールで配信しますので、ご利用ください。

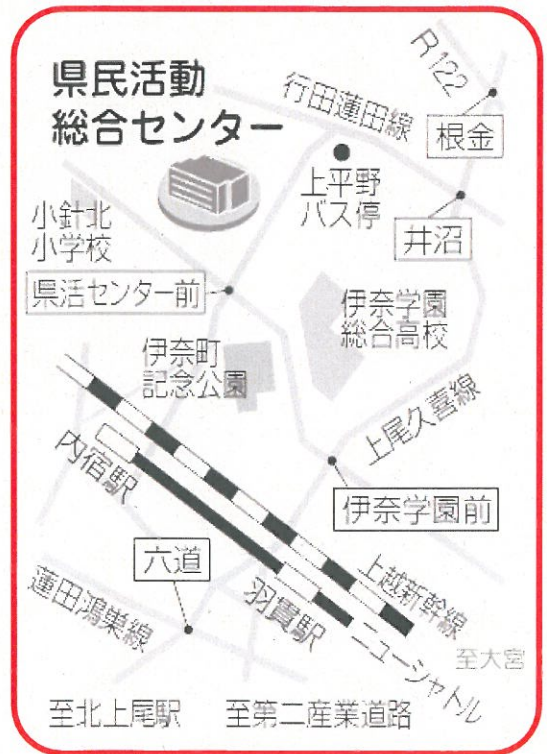
登録のお申込みは、けんかつホームページ（アドレス<http://www.kenkatsu.or.jp/>）のトップページからお願いいたします。

〔問い合わせ メール配信サービス担当 048-728-7117〕

交通のご案内

- 大宮駅からニューシャトルで内宿駅まで約25分。
内宿駅から無料送迎バスで約3分、または、徒歩約15分。
- JR宇都宮線蓮田駅西口からバス（丸谷・八幡神社・菖蒲車庫行き）で約20分、上平野バス停下車、徒歩約12分。
- JR宇都宮線蓮田駅西口からけんちゃんバス（県民活動総合センター行き）で約20分。

ニューシャトル		無料送迎バス	
大宮駅発	内宿駅着	内宿駅発	センター着
12:00	12:25	12:29	12:32
12:15	12:40	12:45	12:48



※お客様の個人情報については、財団法人いきいき埼玉個人情報保護方針に基づき適正に取扱いいたします。

財団法人いきいき埼玉

〒362-0812 伊奈町内宿台 6-26（埼玉県県民活動総合センター内） 高齢者いきがい支援担当
TEL:048-728-7951 FAX:048-728-7130 <http://www.ikg-saitama.jp>

