



65歳からの健康づくり（藤沢市委託事業）

ロコモ予防 チャレンジ講座（無料）

65歳以上の方が対象です。

あなたは 思うように動けていますか？



家の中でつまずいたり
滑ったりする



階段を登るのがつらい



片足立ちで
靴下がはけない

この例の他にも、15分以上歩くと疲れてしまう、買い物のレジ袋がとても重く感じるなど、自分が思ったように動けなくなった…という心当たりがある方、ロコモ（運動器症候群）かもしれません。ロコモはやがて介護になるリスクがあります。

ぜひ、ロコモ予防チャレンジ講座(無料)を受けて備えましょう。

講座内容

- ・健康講話
- ・準備体操
- ・体力テスト(3回目、6回目)
- ・機能的運動
(筋力、バランス、柔軟性)
- ・自宅でできる運動案内
- ・歩き方講座
- ・整理体操

楽しくできます。
お気軽にどうぞ。

☆申し込みはニッショウ
スマイルステーションへどうぞ。

☎0466-90-5511

開講日と場所の詳細は本チラシの裏面を
ごらんください。



平成30年度 ロコモ予防チャレンジ講座 開講日程

開講日時(月曜)	申込期間	申込 及び 問い合わせ先	開講場所
平成30年 5月21日 10:00~12:00	平成30年 5月 1日 ~ 5月19日	ニッショウ スマイル ステーション大庭 直接下記電話番号に かけて、申し込んで ください。 (開講日当日も含め キャンセルも同じ) ☎ 0466-90-5511 Fax:0466-90-5512 受付時間 9:00~17:30 (12/29~1/3 及び日曜除く)	イオン藤沢店 3階 第1教室 公共交通機関を ご利用ください。 下記、地図を ご覧ください。
平成30年 7月16日 10:00~12:00	平成30年 6月25日 ~ 7月14日		
平成30年 9月17日 10:00~12:00	平成30年 8月27日 ~ 9月15日		
平成30年11月19日 10:00~12:00	平成30年10月29日 ~ 11月17日		
平成31年1月21日 10:00~12:00	平成30年12月24日 平成31年 1月19日		
平成31年 3月18日 10:00~12:00	平成31年 2月25日 ~ 3月16日		

★申込先と開講場所が違いますので、
ご注意ください。

* Faxでお申し込みの場合、氏名、年齢、
住所、電話番号を 明記してください。

交通機関利用案内

イオン藤沢店(開講場所) アクセスマップ



◎JR辻堂駅北口ご利用の場合

- ②番乗り場
24系統 湘南ライフタウン行
26系統 湘南台駅西口行
- ④番乗り場
29系統 湘南ライフタウン行
(カントリークラブ経由)

乗車約10分で、いずれも
南センター前下車、徒歩1分

◎小田急線湘南台駅西口 ご利用の場合

- ③番乗り場
26系統 辻堂駅北口行
乗車約20分で
南センター前下車、徒歩0分
- ⑥番乗り場
39系統 藤沢駅北口行
乗車約23分で小糸下車
徒歩2分

〒251-0861神奈川県藤沢市大庭5061-2

☆持ち物、服装など

上履きをご持参ください。尚、軽い体操をしますので動きやすい軽装
でご参加ください。また、水分補給用の飲み物をご持参ください。