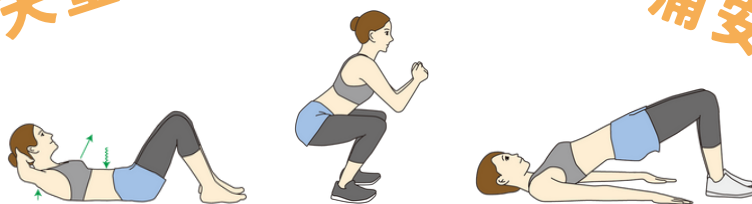


参加費
無料



順天堂大学・ベイシニア浦安



ロコモ予防の運動教室

～ロコモ予防を継続したい方のために～

日時 9/28 木 9:30 受付開始
10:00～12:00

場所 市民プラザWave101 大ホール
(イオン新浦安ショッピングセンター4階)

※市民プラザ専用駐車場はございません。お車でお越しの場合は、イオンスタイル新浦安の地下駐車場(有料)をご利用ください。なお、市民プラザでは駐車サービス券の発行は行っておりません。

対象者

- ベイシニア浦安のメンバー様 限定50名
- ・昨年度からロコモ予防運動を継続している方
 - ・いったんお休みしていて再度取り組みたい方
 - ・初めて挑戦したい方

内容

1. 開会のあいさつ
2. ロコモ予防の継続する重要性
講師：町田修一先生
3. ロコモ予防の運動教室
講師：谷本道哉先生
4. 閉会のあいさつ

持ち物

- ・動きやすい服装、運動靴
- ・ヨガマットや敷物
- ・飲み物
- ・汗拭きタオル



講師紹介

町田修一 教授

順天堂大学大学院
スポーツ健康科学研究科



「ロコモ予防の運動プログラム」を開発。
町田先生の公開講座はYouTubeで120万回再生！

谷本道哉 前任准教授

順天堂大学大学院
スポーツ健康科学研究科



「筋肉は裏切らない」でおなじみNHK
「みんなで筋肉体操」など様々なメディアに出演！

参加登録方法

各クラブ会を通じてお申し込みください。応募者多数の場合は抽選等を予定しております。応募者数が確定しましたらご案内します。