

# あなたは大丈夫？

## 今から始める足腰強化に必要なこととは

最近、足腰が弱くなってきたかも・・・と感じたことはないですか？  
それはロコモ（運動器症候群）の始まりかもしれません。自分でも気づかないうちに進行していきます。40代から始まり、50代から急増しています。加齢で仕方がないとあきらめる前に、今から始めましょう。

主催 山形県総合運動公園 指定管理者 株式会社モンテディオ山形  
日時 平成 29 年 10 月 26 日 (木) 13:00~14:00  
(受付 12:30~)

場所 山形県総合運動公園内 大会講堂  
講師 健康運動指導士 長岡 隆泰 (株式会社モンテディオ山形 スタッフ)  
栄養士 吉田 淳二 (同上)

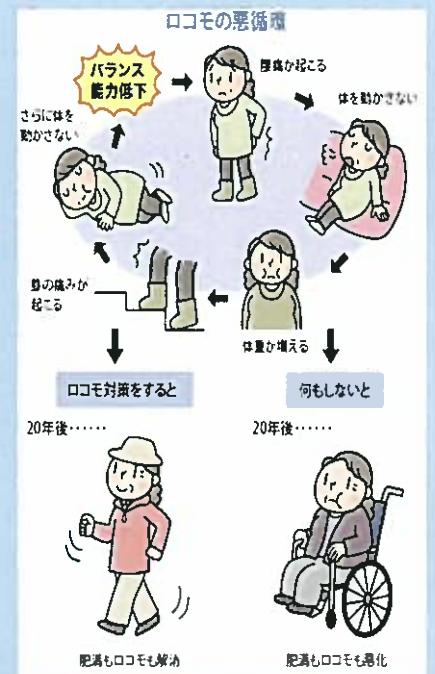
定員 一般男女 20 名 (先着順) ※募集期間 8 月 14 日 (月) ~ 10 月 25 日 (水) まで

参加料 500 円 ※傷害保険・資料代含む

申込方法 申込用紙に必要事項をご記入のうえ、運動公園の受付に持参または電話・郵送・FAX でお申し込みください。

内容 日本人の平均寿命は延びているのに、要介護は増えているんです！その原因は・・・。  
ちょっとした運動習慣を身につけることや生活習慣を見直すことで、無理なく誰でも出来ることを一緒に実践してみましょう。

留意事項 運動出来る服装で、タオル、飲み物をご持参ください



＜お問合せ・お申込先＞

山形県総合運動公園

指定管理者 株式会社モンテディオ山形

〒994-0000 天童市山王1-1

TEL 023-655-5900 FAX 023-655-5907

ホームページ <http://park.montedio.co.jp>

.....キリトリ.....

月 日 受付 NO.

平成 29 年度 健康増進教室

ふりがな		〒	-
氏名	住所		
年齢	歳	電話	( )

※個人情報 は 当事業運営以外の目的では使用いたしません。

今現在気になっていることや、この機会に是非聞いてみたいことはありませんか？

---



---



---