



健康寿命を延ばそう！ ロコモチャレンジ！！

H30年度
健康増進教室

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。

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30年10月17日（水）10：00～11：30（受付9：30～）
場所：山形県総合運動公園内 大会議室
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）

対象・定員：一般男女 20名

募集期間：9月1日（土）～10月15日（月）まで ※定員になり次第終了します

お問合せ：TEL 023-655-5900 FAX 023-655-5907

参加料：500円 ※傷害保険・資料代含む

申込方法：用紙に必要事項を記入の上、持参又は電話・FAXでお申込みください。

留意事項：運動できる服装で、タオル、飲み物をご持参ください。

1. 片足立ちで靴下が履けますか？
2. 家の中でつまずいたり滑ったりしませんか？
3. 横断歩道を青信号で渡りきれますか？
4. 階段を上る際に手すりを使っていませんか？



どうでしたか？1つでも当てはまれば筋肉などの運動器が衰えているサインです。
また、家の中に閉じこもる時間が増え人と会う機会が少なくなると、脳が刺激されず考えることも減って認知機能が低下してしまうと考えられています。

ロコモチャレンジ 30年 月 日 受付 No.

氏 名

年 齢 歳

TEL ()

住 所 〒 -

何か気になっていることはありますか？

