

○出張指導について

- ・トレーニングルームスタッフによる運動指導、健康講話に関しましては出張も可能です。(※日程、料金等はトレーニングルームスタッフに要確認)
- ・運動のみでも可。小学生の子ども向けの運動教室も承ります！！
例) ストレッチ教室、ランニング教室、ウォーキング教室 など



昨年度、大館で行われた健康講話の様子です。この時のテーマは「ロコモティブシンドローム (運動器症候群) とは?」でした。これは筋肉や骨が衰えることで歩けなくなり、寝たきりになる危険の高い状態のことを指します。この状態にならないためにまずは何をすべきなのかを実技を踏まえながらのお教えします。



別会場での様子です。

講話の中でロコモティブシンドロームかどうかを簡単にチェックできるのがこの「片足立ち」になります。

5秒未満で上げた足が床についてしまった方はロコモティブシンドロームの可能性が高いといわれています！！