



ロコモヨガメイト（ロコモヨガインストラクター）による

ロコモ予防ヨガ体操



呼吸に意識を向けて行う、ヨガの要素を取り入れたストレッチ中心の体操です。



座ったままでもできます。ご自身のペースで行えます。体の固い方こそぜひ！



「年だから、もう遅すぎる」ことはありません。いつからでも、どなたでも始められます。



すこやかに年齢を重ねていくためには、もともとご自身の中にそなわっています。

♪ 心とからだの対話を一緒に楽しみましょう ♪

日時：毎週土曜／火曜日 15：00（2回目以降は15：30）～16：10

料金：初回： ￥2000（座学30分+体操40分）※座学再度受講可（￥2000）
2回目以降： ￥1000（体操40分）

服装：裸足もしくは五本指くつ下で行います。動きやすく、体を締め付けない服装で。

持物：飲料水、タオル

定員：6名（予約制です。受付にてお申し込み下さい）

担当： 田園調布長田整形外科 看護師 ロコモヨガメイト 柿崎史桂
リハビリ受付 ロコモヨガメイト 山本和加





ロコモとは、骨・関節・筋肉などの運動器（＝ロコモティブオーガン）の障害のために移動能力の低下をきたして、生活の自立度が下がる状態をいいます。ロコモ予防ヨガ教室では、厚生労働省が推進している「ロコモ予防」への取組みとして、運動器をケアする「ロコモ予防ヨガ体操」を紹介しています。日々を生き生きと楽しむために「ロコモ予防」の必要性を学び、生きる喜びを感じていきましょう。

ロコモ予防ヨガ教室では、呼吸法をたくさん取り入れ、かつ、体のバランス力強化や立位安定の体操などを中心としてご案内しています。運動量は「初心者向け」としてありますので、みなさまどうぞお気軽にご参加ください♪



この本をもとに教室を開催しています
自宅にいながら一人でも簡単に取組める
ヨガ体操が多数紹介されています♪

『ロコモ予防ヨガ体操』

著者：宇部美知子／絵：望月聖子／日貿出版社
四六版・96頁（オール2色）・ソフトカバー
定価：本体価格 1,200円＋税

当院受付でも購入可能です♪

～体験者のみなさまのお声～

- 🌸 25年ぶりに体を動かしていますが、体が温まり、体の調子がとても良いです。（85歳）
- 🌸 体操していると、いつも手足の先がぼかぼかになります。（84歳）
- 🌸 最初は自分にできるのか心配でしたが、始めてみると、自分のペースでできるので、楽しく続けています。（74歳）
- 🌸 体が固いので無理かと思いましたが、固い方こそ必要な体操ですよ、と言われてやってみましたら、気持ちがいいですね。（82歳）

♪大変ご好評を頂いております。たくさんの方のご参加をお待ちしています♪

