

『きれいな姿勢を保ちたい』
『老後は要介護になりたくない』
みなさん必見!!

まずは**身体のゆがみ**と**ロコモ度**をチェック!
今後の運動習慣に活かし健康寿命を延ばそう!



ISC Special Health Check 2022

健康チェック会

身体のゆがみ×ロコモティブシンドローム
これからの生活習慣のヒントにしよう

CHECK1



姿勢チェック

様々な姿勢の写真を6枚撮影し、最先端AI画像で分析を行います。

CHECK2



ロコモ度

- ①立ち上がりテスト
- ②2ステップテスト
- ③ロコモ25

ADVICE



測定後は、**結果説明+アドバイス+トレーニング**などをお伝えします。

開催日

11月

14日(月)	10:00~11:30
15日(火)	13:30~15:00
18日(金)	18:30~20:00
19日(土)	13:00~14:30
19日(土)	15:00~16:30
21日(月)	13:30~15:00
21日(月)	18:00~19:30

場 所 いしかわ総合スポーツセンター 体力測定室

参加費 1,500円 (要予約)

持ち物 内履きシューズ、動きやすい服装

申込方法 トレーニングルームカウンター もしくは 電話にてお申込みください。

TEL076-268-2420

▼当日はマスクの着用をお願いします。

▼参加費は、当日券売機にて、お支払いください。

▼ご不明な点がありましたら、気軽にお問合せください。

▲上記から希望の日程を選び、ご予約ください。
▲定員は各3名です。

姿勢を測定しよう!!

正面と横向きなど6枚の写真を撮り、自分では気づかない**身体のゆがみ**をチェック!

今後どのような姿勢になるのかも推測でき、キレイな姿勢を維持または、改善するための**簡単なトレーニング**をお伝えします。



ロコモティブシンドローム?

疾患(腰痛、膝痛、骨粗鬆症等)や加齢による体力や筋力の低下などにより、歩いたりする能力(身体能力)が低下した状態を**ロコモティブシンドローム(ロコモ)**といいます。

要介護になる原因のトップは、転倒や骨折、関節の運動器の故障です。**ロコモ**になると将来 介護が必要になるリスクが高くなります。



いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北 222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

http://www.ishikawa-spc.jp

いしかわ総合スポーツセンター

検索

館内情報や
イベント情報
配信中心!

指定管理者 石川県スポーツ協会グループ (公財)石川県スポーツ協会、(公財)北陸体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協同組合



メルマガ



Facebook



Instagram