

自宅でもできる運動を
一緒に実践しながら伝えます

ロコモ予防で 未来の自分のために！



～いつまでも元気に歩く身体作り～

参加
無料



ロコモティブシンドロームとは、運動器が衰え、日常の「立つ」「歩く」等の動作が困難になる状態のことです。

体の部位別に効果的な体操で、適度な運動習慣を身につけましょう。



令和7年

11/4 火 14:00
15:30

申込み

みなとコール 03(5472)3710

令和7年10月2日(木)
～10月31日(金)
午前9時(初日は午後2時)
から午後5時まで
※QRコードから申し込み
も可能です。



▲保育なし



保育あり
4カ月～就学前、
6人、申込順

※一時保育をご希望の方は、10月28日(火)までに、申込時にお申し出ください。(4カ月～就学前6名まで、申込順)



▲保育あり

講師

笠原寛子氏
健康運動指導士

定員

25名

15人→25人へ
受講枠を広げました！

場所

みなと保健所 8階大会議室
港区三田1-4-10

対象

区内在住・在勤・在学者

持ち物

当日は体操を行うため動きやすい服装と外履きの運動靴、水分補給ができる飲み物の持参をお願いいたします。

