

楽しく！

ロコモ対策ウォーキング

ロコモ予防を目的とし、**ウォーキング**を中心に用具などを使い、いつまでも自分の足で歩き続けられる身体づくりを目指します。健康に生活することができる『健康寿命期間』を延ばしましょう!!



「ロコモ」って？

[**ロコモティブシンドローム**]=運動器症候群※の略です。

※「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。運動をするのに重要な器官(運動器)の障がいにより、要介護になるリスクの高い状態を表す言葉です。

会 場：岩槻温水プール（25mプール 7・8コース）

時 間：火曜日 13時00分～13時50分

対 象：18歳以上(高校生を除く)

水底に足がつく方(水深130cm)

定 員：20名(当日先着順)

参加費：750円(入場料・保険料含)

別途ロッカー使用料 50円

【受付方法】

- ① 開催日当日、事務所窓口で参加申し込み。（参加費の支払い）
- ② [入場券]を受け取り、改札スタッフに渡して更衣室へ。
- ③ 開始5分前までに各自準備体操をして7・8コースに集合する。

* 水着、水泳帽子、タオル、飲み物等をご用意ください。

開催日 カレンダー

11月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

令和5年

1月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

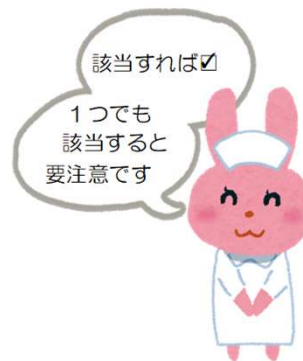
3月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

■ 休館日 ■ 開催日

ロコモティブシンドロームチェック！

- Q1. 15分くらいつづけて歩けない
- Q2. 片足立ちで靴下がはけない
- Q3. 家の中でつまずいたり、すべったりする
- Q4. 横断歩道を「青」信号で渡りきれない
- Q5. 階段を昇るのに手すりが必要である
- Q6. 2kg程度の買物をして持ち帰るのが困難である
- Q7. 家でのやや重い仕事が困難である

(掃除機をかける・布団の上げ下ろしなど)



公益財団法人さいたま市公園緑地協会
 岩槻温水プール 048-758-2301
 (Fax 048-758-2302)
<https://www.sgp.or.jp/>