

健康寿命を延ばすにはロコモ対策が重要です!!

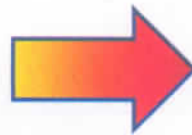
貴方もロコモ
ALipro(アリプロ)



予防を目指す
に入会しませんか?



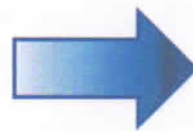
ロコモ予防
を心掛ける?



はつらつ



テレビ見ながら
お菓子を食べる?



どんより



- “ロコモ予防運動プログラム”は、順天堂大学が文科省の「革新的イノベーション創造プログラム」(COIプログラム)に参加し、運動器症候群であるロコモティブシンドロームの基礎研究を行い、その成果として開発されたものです。
- 私たちALiproメンバーは順天堂大学の指導のもとに当運動プログラムを実践しており、年2回の測定会(体力、体組成、認知度)を通じて活動の成果を実感しています。
- ロコモ予防運動教室は、高花老人福祉センター(第1, 2週)、フレンドリープラザ(第3, 4週)を会場に毎週開催しています。

お問合せ・ご入会はこちらへ

メール: alipro15046@icloud.com

スマホ: 080-1103-8690 (松本)

詳しくは <https://alipro.jimdofree.com/>

【印西市市民活動団体ALipro】

スマホなら

