



地域の方のための NEWS Letter



minenosato group

ご相談・ご予約受付中

10/9 (水) 13:30 ~ 14:30

あなたに合った
ストレスケア
~マインドフルネス~

- ・参加費 100円
- ・医療/介護無料相談会
- ・談話会 (お茶会)



年間 Schedule

毎月第2水曜日 時間：13：30～14：30

10月9日 ♡	ストレスケア
11月13日	劇イベント「北風と太陽」
12月11日	フラワーアレンジメント

毎月第2水曜日 時間：13：30～14：30

毎月第3水曜日 時間：14：00～15：00
「みねさんのリフレッシュヨガ教室」



まちのカフェ
minenosato

みねさんのリフレッシュヨガ教室

第3水曜日/毎月 14：00～15：00

10月16日 (水) より 費用：300円



神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号 2階 tel: 078-987-0128



LINE 友だち追加

いつまでも元気な足腰でいるために
ロコモーショントレーニング
を続けることが肝心です

ロコモーショントレーニング：片脚立ち

左足、右足で1分間、
1日3回を目標に!

床に足が
つかない程度に
片足を上げます。



姿勢をまっすぐに行うようにしましょう。

転倒しないように必ず
つかまるものがある場所で行いましょう。

指をついただけでも
できる人は、机に指先をつけて
行います。



今回紹介するトレーニングは「片脚立ち」を行います。主にバランス能力や筋力を鍛えますが、結果として筋肉だけでなく、骨や関節、神経など加齢とともに弱くなっていく運動器を鍛えることを目的としています。また、ロコトレは運動機能の向上に加え、変形性関節症の症状改善にも効果が期待できます。

次回は別のトレーニングの紹介です

みねのさと
五感サロンで
10/10
ロコモ体操します



まちの訪問クリニック

整形外科・内科・リハビリテーション科
神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号2階

078-959-7117

ご相談・ご予約受付中

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-18:00	●	●	●	●	●	●	—