

学生が発信する地域住民の健康づくり

# 活気ある生活をいつまでも！

～ダンベル体操はじめましょう～



日 時

平成 28 年 9 月 18 日(日)

会 場

ヒロロ4階 弘前市民文化交流館ホール

スケジュール

13:30～15:30(受付13:00～)

講演・体操・アンケート

申 込

事前申込あり(裏面記載)

持 ち 物

運動できる服装 汗ふきタオル 飲み物  
ダンベル(300～500g)※こちらでご用意しております

入場  
無料



ロコモ.comサークルとは

自分自身の体力向上と中高年の身体機能の回復や維持を促すため、ダンベル体操12ポーズやロコモ体操等を通じた健康づくりの普及・啓発を行う大学生のサークルです。

【ダンベル体操12ポーズの効果】

- ・筋肉を増やし持久力がつく
- ・基礎代謝が高まり活力が出る
- ・握力、つまみ力が増し基礎生活の自立を促す
- ・姿勢が良くなる
- ・生活習慣病の改善と予防につながる
- ・介護予防につながる

【講師】鈴木玲子氏

東北福祉大学予防福祉健康増進推進室特任准教授、  
健康運動指導士・NPO法人健康応援・わくわく元気ネット理事長



お問い合わせ  
✉ locomo.joto@gmail.com

主催：弘前医療福祉大学 ロコモ.com(学生サークル)  
後援：青森県看護協会

学園都市ひろさき高等教育機関コンソーシアム平成28年度学生地域活動支援事業費補助金対象事業です。

# 「活気ある生活をいつまでも！～ダンベル体操はじめましょう～」

- ・日時 9月18日（日）
- ・主催 弘前医療福祉大学 ココモ.com（学生サークル）  
（住所：〒036-8102  
弘前市小比内3丁目18-1 弘前医療福祉大学サークル顧問〈大沼〉）

## \*\*\*FAX参加申込用紙\*\*\*

FAX：0172（27）1023 学生サークル ココモ.com 宛

【申込締切：平成28年9月15日（木）】

氏名	性別	年齢	住所	連絡先
	男・女			
	男・女			
	男・女			
	男・女			
	男・女			
	男・女			
	男・女			

### 1. 受講申込及び受講決定

- (1) 下記の申込書により、申込締切日までにFAX又は郵送で主催者までお申込みください。
- (2) 受講定員を超える場合は、原則、先着順とし主催者において調整します。
- (3) 受講が否の場合のみ、申込記入者あてに通知いたします。

### 2. その他

ご記入いただいた個人情報は、本講座運営管理の目的のみに使用させていただきますが、必要な場合は、受講者名簿として配布させていただくこともありますので御了承ください。