

「ロコモ予防体操教室」ご案内

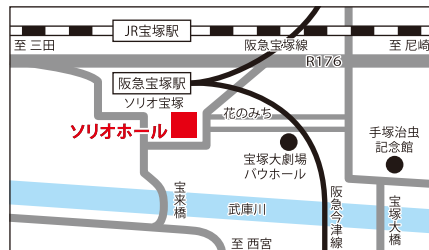
「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム」の略です。加齢などが原因で持久力や筋力が低下し、身体機能が衰えることです。兵庫県民共済では「ロコモ予防」のための体操を広めていきたいと考えています。組合員のみなさまのご参加をお待ちしています。このたびは、兵庫県宝塚市の会場(右記)で実施します。

応募方法 応募締め切り 2017年3月23日(木)必着

郵便ハガキに必要事項(氏名・加入者番号・年齢)をご記入のうえ、下記宛先までご応募ください。なお、発送先住所は、ご加入にあたり登録されている住所になりますのでご注意ください。住所変更の手続きをされていない組合員の方は、手続き終了後にご応募ください。 ※郵便ハガキ1枚で2名以上ご応募の場合は、全員の氏名・加入者番号・年齢をご記入ください。

宝塚会場 2017年4月22日(土)

- 宝塚ソリオホール 阪急宝塚駅直結
JR宝塚駅より徒歩3分
〒665-0845 兵庫県宝塚市栄町2-1-1(ソリオ1の3階)
TEL 0797-81-8200
受付/午前10時～ 開講/午前10時30分～12時
講師/吉野 亮子 (鍼灸師・介護予防運動指導員)



ご応募はお1人様につき、郵便ハガキ1枚とさせていただきます。 ※組合員様に限ります。
(1枚の郵便ハガキで4名様まで応募可。但し、組合員様に限ります。)

▶ **応募先**
〒651-2144 兵庫県神戸市西区小山3-2-1
兵庫県民共済「ロコモ予防体操教室」係宛

▶ **当選発表**
厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。
当選の発表は、発送をもって代えさせていただきます。
抽選結果等のお問い合わせについては、一切お答えできません。

▶ **お問い合わせ先**
兵庫県民共済生活協同組合 イベント事務局
TEL. 078-925-9344
【営業時間】平日/午前9:00～午後5:00



講師/吉野 亮子
(鍼灸師・介護予防運動指導員)

関西大学大学院 在学中
人間健康研究科修士課程
大阪府鍼灸師会地域ケア推進委員

ロコモは運動に関する器官(骨・関節・筋肉など)の機能の衰えにより、立つ・歩くなどの移動能力が低下すること。要支援、要介護になるリスクが高い状態ですが、適度な運動で予防と改善をすることができます。今回はロコモ予防のための体操を楽しく学びます。

《個人情報について》ご応募に際してご記入いただく個人情報は当選のお知らせ、商品の発送とお問い合わせの目的に限り利用させていただきます。
ご応募いただいた応募ハガキは厳正な管理の下でお取り扱いいたします。

※このご案内は災害などの発生により遅延する場合がございます。また、事情によりこの企画を中止または延期することもございますので、あらかじめご了承ください。その場合は当組合のホームページ等でご案内します。 <http://www.kenmin-kyosai.or.jp/>