

# 八千代市在住・在勤の方限定！

～家でも出来るエクササイズで転倒防止～

## ロコモエクササイズ

### ロコチェックで思いあたることはありますか？

ロコチェックは自分で気付くためのツール

**7つのロコチェック**

- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 片脚立ちで靴下をはけない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない

要介護の原因はロコモティブシンドローム(運動器症候群)！  
予防の為！生涯自分の足で歩き続ける為！

無理のない楽しい運動を行います。

参加費：**無料**

日時：2025年 2月 19日(水)

10時00分～11時00分(60分)

八千代市ふれあいプラザ