

のぞみ「体操教室サロン」(報告)

ご協力いただいている講師の皆様です。

| | | | |
|-------------|------------|-------|---------|
| 北海道整形外科記念病院 | リハビリテーション科 | 理学療法士 | 朝野玄太先生 |
| 麻生整形外科病院 | リハビリテーション科 | 理学療法士 | 中村恭子先生 |
| 高橋整形外科クリニック | リハビリテーション科 | 理学療法士 | 中村浩之先生 |
| えにわ病院 | リハビリテーション科 | 理学療法士 | 村本拓磨先生 |
| 札幌第一病院 | リハビリテーション科 | 理学療法士 | 茂木直樹先生 |
| 札幌第一病院 | リハビリテーション科 | 理学療法士 | 筒井健司先生 |
| 麻生整形外科病院 | リハビリテーション科 | 理学療法士 | 山川花菜子先生 |
| 羊ヶ丘病院 | リハビリテーション科 | 理学療法士 | 前和希先生 |
| 羊ヶ丘病院 | リハビリテーション科 | 理学療法士 | 弘田輝先生 |

監修：北海道文教大学 大森圭先生、札幌第一病院 原清和先生

昨年秋から開催している体操教室ですが、一年が経過しました。
試行錯誤の一年でしたが、講師先生達のためまめご努力によって、ますます充実した形になってまいりました。

理学療法士の先生達による指導を受けられ、なおかつ参加費も安いという、とっても有意義でお得な教室ですよー！

多分、全国でもこのような試みをされている所はないと思います。

それもこれも、講師先生達のボランティアで成り立っている教室だからです。

現在は 23 名の参加者で、ムリなくジワッと汗をかく運動を楽しんでいます。

この有意義な体操教室をもっと活性化したいと思っています。

先生達と私たち参加者で作っていく教室ですので、ぜひ、一度参加してみてください。

★今年の横串先生による講演「変形性股関節症とロコモティブシンドローム」でも学習しましたが、ロコモ予備軍の私たちには特に、日頃の運動習慣が大事とっておられました。
サルコペニア (筋力減少)・骨粗しょう症予防にもロコトレ「今でしょ！」

体操教室&お茶会の模様

みんな
笑顔です♪



一緒に
いい汗流し
ましょう!

