

# センスアツプセミナー

主催 札幌手話通訳問題研究会

テーマ 「ロコモ体操で膝腰強く！  
誰でも出来る簡単体操！」

講師 札幌手話通訳問題研究会「みんなの健康を考える班」班員  
作業療法士/精神保健福祉士

NPO 法人 レストレーションサポート代表

(元 東北大学 NICHe 高齢者高次脳医学プロジェクト)

奥村 宣久 先生(手話通訳付き)

みなさん、「ロコモ」って何か知ってますか？「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略称で筋肉・骨・関節など、移動する時に使う体の部分が衰えて立ち上がれなくなったり転びやすくなったりする運動器症候群のことです。実はこれ、子供も若い人もなるんです！！コロナ禍で運動不足になってませんか？ストレス溜まってませんか？楽しい音楽に合わせた「ロコモ体操」をして、楽しく元気な身体づくりをしましょう！！



日時 2022年7月23日(土)  
18時30分～20時30分

札幌市視聴覚障がい者情報センター 2階 大会議室

札幌市中央区大通西 19 丁目(地下鉄東西線 18 丁目駅下車 1 番出口)

参加費 札通研会員・札幌協会員 300 円  
未会員 600 円

事前申し込み不要です。直接会場へお越しください。書籍・コーヒー等の販売もします。お友達をさそって、たくさんの皆様のご参加をお待ちしています！

セミナーの様子を写真撮影し通研さっぽろに掲載させて頂くがあります事と  
ビデオ撮影し、学習用 DVD として貸し出すことにご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染状況によっては中止の判断をさせていただく事もあります。その場合、勝手ながら札通研全体連絡、札幌協、札幌連にお願いし周知させて頂きたいと思っております。よろしくお願い致します。