

あなたの骨と筋肉、元気ですか？

歩くとすぐ
疲れるようになった

身長がちょっと
縮んだ気がする

小魚や豆腐を
あまり食べない

もしかしたら **骨粗しょう症・ロコモ予備軍** かも!?

街の健康ステーション
長岡スイミングスクール

が よもだ整形外科クリニック 京都女子大学栄養クリニック と共同で新設!

人生の最期まで自分の足で歩くよろこびを

骨粗しょう症・ ロコモ対策コース 2023年5月1日スタート

事前予約制

先着
100名
限定!

新コース スタートを記念して

ロコモ度テストも測定できる!

骨密度測定会を無料開催!

ロコモとは?

ロコモティブシンドロームの略称。骨や筋肉、関節などからだを動かすのに必要な運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が衰えている状態。

4月15日(土)
10~17時

場所 長岡スイミングスクール
4F スタジオ

4月20日(木)
13~18時

場所 長岡スイミングスクール
1F スタジオ

4月15日(土) 15時~

よもだ整形外科クリニックの先生による
骨粗しょう症の予防の重要性
セミナーを開催!

充実の測定内容

まずは自分の体の状態をしっかり把握しましょう!

骨密度測定

身長

体組成

ロコモ度テスト(2ステップ、立ち上がり)

測定結果の
説明付き

※当日は足首(くるぶし)で測定するのでストッキング以外の着脱しやすいソックス、動きやすいズボンでの参加をお願いいたします。
※ペースメーカーを装着されている方は測定できません。

測定会のご予約・新コースのお問い合わせはこちら

075-955-0213

店頭でのお申込みも受け付けております!

長岡スイミング・スクール

検索

WEBでも受付中!



骨粗しょう症・ロコモ対策コースとは？

“街の健康ステーション”をかかげる長岡スイミングスクールが、地域のみなさんの健康寿命延伸を目的に立ち上げた新コースです。
 いくつになっても自分の足で歩くよこびを感じていただくために、骨粗しょう症・ロコモ対策のプロフェッショナルである
 「よもだ整形外科クリニック」と「京都女子大学栄養クリニック」共同でメニューを開発しました。



よもだ整形外科クリニック

「笑顔が溢れる生活に」をモットーに、院長と理学療法士がタッグを組んで、1人でも多くの患者さんが痛みから解放される治療を全力で行っている。



京都女子大学栄養クリニック

市民の方々の健康増進や学生の実践的な教育を目的に、料理教室や公開講座、特定保健指導、食育ボランティアなど栄養をテーマに様々な活動に取り組む。

骨粗しょう症・ロコモ対策コースで受けられる コツコツメニュー

皆さんの体力に寄り添いながら、運動指導や栄養相談、スタジオメニューなど様々な形でサポート！

- 6ヵ月毎の骨密度測定**
骨密度測定・身長・体組成・ロコモ度テスト(2ステップ、立ち上がり)
測定結果の説明付き
- よもだ整形外科クリニック 四方田ドクターによる 骨粗しょう症予防セミナー**
- よもだ整形外科クリニック 理学療法士による 運動指導**
- 京都女子大学栄養クリニックによる 栄養セミナー**
- 京都女子大学栄養クリニック主催 料理教室イベント参加権** 有料
- 京都女子大学栄養クリニックによる 個別栄養相談** オンラインを含む
- スタジオメニュー使い放題**
 - よもだ整形外科クリニック監修 骨粗しょう症予防の運動メニュー
 - 長岡スイミング インストラクターによる 機能改善ストレッチ・ボールピラティス等
 - 史上最年少のウォーキングスタイリスト MAO インストラクターによる DUKE 更家式ウォーキング教室

コツコツメニューが受けられる新コースは2種類から選べます！

コツコツメニュー + アクアコース

通常価格
6,400円の
フリーコースも
利用可能！

骨コツ健康コース
10,300円/月 (税込)

コツコツメニューのみ

骨コツ健康コース ライト
7,300円/月 (税込)

- アクアコースとは** > 水の特性を生かして、ひざや腰などに負担をかけず、水中体操やウォーキングなど楽しく筋力アップできるコースです。
- フリーコースとは** > コーチの指導なしのコースです。ご自分の予定に合わせて、自由に歩いたり泳いだりできます。

自分に合った
コースを選べます！



各大人コースに入会済みの方は、追加料金：3,000円〜でコツコツメニューをセットできます。
 入会済みのコースによって料金が異なりますので、詳しくはお電話または店頭にてお問い合わせください。

お申込み、お問い合わせに関しては、
 お電話・ホームページ・店頭にてご確認ください！

長岡スイミングスクール

長岡京市開田 3-8-11 (阪急長岡天神から徒歩3分)

☎075-955-0213

受付時間

平日(月~土曜日)
AM10:00~PM7:30
日曜日
AM10:00~PM4:00
休館日もございますので、
事前にお問い合わせください。

