

夏コース以降の予定(日程は随時お知らせ)

コース	テーマ	内容(予定)
秋コース	筋力アップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>筋力アップの運動</li> <li>ウォーキング…等</li> </ul>
冬コース	疼痛予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>痛みの予防や軽減につながる運動…等</li> </ul>

・身体状況に応じて運動を選べます  
・機器は使わずに取り組みます

**各コースで講話を実施**

☆栄養や食事・口腔衛生・うつ等、専門職による講話を準備しております!!

**「ロコトレ+プラス」はこんな風に進めています(o^)^v**

前半(椅子に座って全員で行ないます)	後半(体力に応じて選択していただきます)	11:15頃より
ウォーミングアップ	「つどい」コース 椅子に座って運動を行ないます。	講話 諸連絡等
	「プラス」コース 立って運動を行ないます。	

ホームページでも確認できます

会津西病院

検索



「プラス」コース

「春コース」の様子です

ウォーキングも行ないました

みんなでウォーミングアップ