



ハマトレ

4月4日(木)・4月18日(木)

5月2日(木)・5月16日(木)

午前10時から ※参加無料※

ハマトレ、ラダーのほか血压測定・握力測定もできます！

山内図書館 玄関前またはやまちゃんおはなしの部屋

ハマトレは、ロコモ※を予防するため、横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発した「家の中でも簡単にできる」トレーニングです。

※ロコモとは、「ロコモティブシンドローム」の略称です。加齢に伴う筋力の低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ・座る・歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。

読書でアタマを、ハマトレでからだを、たのしく元気に！

