

6月20日(水)

12:30 ~ / 17:30 ~

6月23日(土)

15:00 ~

治療体験会 & 施設見学会

お気軽にお越しください！！

① 銭田治療院 千種駅前

- ・ マッサージ体験 (10分)
- ・ エコーで筋膜痛チェック
- ・ ウォーターマッサージベッド体験 (10分)
- ・ マシントレーニング体験

② 千種さわやかクリニック
通所リハビリテーション

- ・ リハビリ体験
- ・ レッドコード体験



※プログラム一部の参加も可能です！

身体に不安を
抱えるあなたへ



【参加者の皆さまのアンケートより】

- マッサージ体験をして、肩の動きが改善され軽くなりました
- エコーで筋膜の様子やリハビリの効果が分かって、とても良かったです
- ウォーターマッサージベッド体験がとても気持ちよかったです
- とても親切に対応して下さい心配して来ましたが、安心しました
- 体験して良かったです

日時 2018年6月20日(水) 12:30 ~ / 17:30 ~
2018年6月23日(土) 15:00 ~

対象者 誰でも参加可能
(身体に痛みを感じる方、身体に不安を感じる方など)

場所 〒460-0007
愛知県名古屋市中区新栄 3-20-28 ライフ&シニアハウス千種 3階、4階
・ 株式会社ゼニタ (銭田治療院千種駅前) : 4階 ←「受付」をします!!
・ 千種さわやかクリニック 通所リハビリテーション : 3階

※フィットハウス横の緑色の透明なエレベーターにて、4階にお越しください。

※開催内容詳細は、ホームページ「ゼニタ」(<http://www.zenita.jp>)で検索!!



JR または地下鉄千種駅
5番出口より徒歩2分!!



治療体験会 & 施設見学会 申込書

住所			
氏名		電話番号	
参加日時	① 6/20(水) 12:30 ~ ② 6/20(水) 17:30 ~ ③ 6/23(土) 15:00 ~ (※希望日時を選択し、○をつけてください。)		

【申し込み】 FAX 052-238-3381 TEL 052-238-3380

ロコモ・サルコペニア 予防体操



歩行に大切となる筋肉と役割



太ももの付け根
足を高く上げるための筋肉です

おなか
姿勢の保持のための筋肉です

太ももの前
膝を安定させるための筋肉です

すねの前
つま先をあげるための筋肉です



おしりの横
体の横方向の安定をさせるための筋肉です

せなか
姿勢の保持のための筋肉です

おしり
歩行を安定させるための筋肉です

ふくらはぎ
歩行時、地面をしっかりけるための筋肉です

ロコモとは・・・

骨、関節、筋肉、神経などが衰えて、立ったり、歩いたりする動作が困難となり、要支援・要介護や寝たきりになってしまう状態です。50歳を過ぎると7割以上に可能性があると言われています。ロコモになると転倒しやすくなります。

サルコペニアとは・・・

加齢に伴う筋肉量と筋力の低下です。筋力トレーニングやタンパク質（アミノ酸）やビタミンDの摂取が有効です。適切な栄養管理が必要です。

主催：株式会社ゼニタ

