

# ロコモケアメイト通信

第1号 2014年11月1日

## 「ロコモ予防ヨガ体操セミナー」第一期・間もなく終了

去る10月28日、福岡市でのセミナーで27人のロコモケアメイトさんが誕生しました！参加者の年齢は30～60歳の男女。高齢に伴って衰えがちな運動器をどのようにケアすべきか学んだロコモケアメイトさんは、次はどのようにして周りの方々にお伝えできるかを話し合いました。できるだけ寝たきりにならずに、常に呼吸を深くしながら生きていきたいものですね、と皆様の感想でした。

2014/10/28 福岡の様子



## ロコモケアメイト養成講座の開催状況

講座開催日	都道府県	市町村名	参加人数	ふりかえり
8/7	静岡県	静岡市	7	楽しく進めて行くことが出来たが、ロコモ予防とは言っても、結構キツイポーズがあり、参加の方たちもビックリしながら学んでいました。多くの方にこの「ロコモ予防ヨガ体操」を知って頂ける様、頑張ります！
9/7	静岡県	島田市	25	皆さん、下肢力の衰えを実感した様です。楽しく進めていきました。
9/17	静岡県	静岡市	17	今回を含め、3回講座を開かせて頂いていますが、どの講座でも「脚を上げてキックキック」(P72)の上方向で自転車コギになってしまう方が多いです。
10/3	神奈川県	鶴川市	15	私自身、ロコモ予防ヨガに出会い、大好きなヨガになりました。みなさん簡単なポーズで、とっても気持ち良くなる様で、手ごたえを感じます。認定証をいただいた事で、みなさん喜んでいました。きっと本を勉強して、それぞれ自分のものとなってゆくでしょう。

## 今後の主な開催予定

2014/12/13	奈良県	香芝市
2014/11/6	大阪府	吹田市
2014/11/9	宮城県	仙台市
2014/11/15	青森県	青森市

## 現在のロコモケアメイト数

企画件数	9件
開催終了件数	4件
参加人数	42名
ロコモケアメイト数	221名*
*ロコモセミナーとの累計	

「ロコモケアメイト10000人達成プロジェクト！」のページもご活用下さい。

<http://www.npo-yoga.com/locomo-care-mate-project.html>