

図書館で

# ハマトレ

5/18(木)・6/1(木)・6/15(木)  
午前10時から午前11時まで

山内図書館 玄関前スペース

(雨天の場合は、山内図書館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！

