

身体機能低下の予防・改善・緩和は
健康に暮らすうえで必要なことです。

まだ大丈夫！病院に行くほどでもない！

リハビリも終わったけど不安だ・・・

そんな方に合う運動が必要かも.....

メディメッセ
桜十字
監修スクール

メディメッセ
桜十字



レフコにて
開講！

膝に痛みや
違和感を感じる方

体重をかけた時痛みが出たり、
膝を曲げたときに痛みが出たり
することがほとんどです。
膝の痛みや違和感を感じると
人間は不安を感じ、確実に行動
範囲が狭くなり、運動能力低下
の原因になります。

腰に痛みや
違和感を感じる方

座った姿勢や立った姿勢を保持
する際や上半身を動かす際に痛
みが出やすいです。
放置すると寝た姿勢での生活が
増える原因になり、
身体機能の低下につながります。

今後の生活を
健康的に過ごしたい方

日本人の平均寿命は約83歳と
長寿になっている一方で
病院などのお世話にならずに
生活ができるとされている
健康寿命が73歳となっており、
健康的に過ごせている方が少な
いのが現状です。

歩行を助ける筋肉の
エクササイズ(30分)



歩行を助ける筋肉の
ストレッチ(30分)

自分の足で歩ける時間を長くしましょう！

会費

●会員外
¥6,600/月(税込)
●会員様
¥4,400/月(税込)

実施日

2023年11月より
毎週火曜日
11:30~12:30
会場：レフコ2階スタジオ

申し込み開始日

2023年
10/16(月)より開始
※毎週木曜日定休日
※受付はレフコフロントへ

対象

・歩行動作に違和感や
痛みがある方
・病院から運動を
勧められている方
などなど

問い合わせ先

レフコサンリブシティくまなん店
0120-025-237
熊本市南区平成2-50

体験料

初回のみ0円
※前日までにご連絡ください。

参加人数

最大15名
※最低3名以上で実施致します。

メディメッセ桜十字



レフコ

