



高重量、低回数 ウェイトトレーニング & バランストレーニング in COCO

全8回短期集中

レストレーショントレーニング

日時

2022年

in COCO スペース西岡

11月 15 (火)・17 (木)
22 (火)・24 (木)
12月 1 (木)・6 (火)
8 (木)・13 (火)

午後の部：13時～16時（時間内出入り自由）

夕方の部：17時～20時（時間内出入り自由）

内容

痛みや動きづらさ解消のセルフケア伝授。
悩みを取った上でウェイトトレーニングやバ
ランストレーニングを楽しみます。

『スクワット=きつい』というイメージがあ
りますが、高重量、高負荷のスクワットを数
少なくやることで、人間が本来持っている
「立つこと」の大切さを気付かせます。決し
て無理をしない、やさしいトレーニングです。

☆お一人のトレーニング時間は30～45分程度。

受講料

どの時間帯に何回参加しても

8,000円 お試し1回2,000円

場所

COCO スペース西岡

〒062-0034

札幌市豊平区西岡4条13丁目1-14

根雪になる前に！ 正しい運動、身につけませんか？
アスリートはもちろん、キッズ、障害をお持ちの方、介
護を必要とする方、どなたでも参加できます。

患庭でのトレーニング風景 参加者の最高齢は90代です



奥村 宣久 Norihisa Okumura

NPO 法人てん TO てん代表。作業療法士、精神保健福祉士
前 東北大学未来科学共同研究センター高齢者高次脳医学プ
ロジェクトリサーチフェロー、元北海道文教大学准教授、
立方骨サポートインソールの開発研究から歩行と脳の関係、
認知症予防等、幅広い分野の臨床と研究、教育の専門家

YouTube ロコモ体操(札幌)手話通訳問題研究公認健康系 検索

【問い合わせ先】

NPO 法人てん TO てん

(レストレーションサポートに改称予定)

MAIL: info@restoration-support.org

090-3390-8212

