

2026

2月

GYM  
ジムから  
GENKI  
元気を  
おとどけ!



SPORTS

株式会社ジョットインターナショナル



# Gだより Vol. 96



こんにちは。寒い日が続いていますが、体調はいかがですか？寒い季節こそ、体をしっかり動かして元気に過ごしたいですね。運動で寒さに負けない元気な毎日を手に入れましょう！皆様のご来館お待ちしております。

## 今月のまめ知識

### ロコモティブシンドローム対策



ロコモティブシンドローム(=運動器症候群)略してロコモとは？加齢や運動不足などにより、骨や筋肉、関節などの運動器の機能が低下し、歩行や日常生活に支障が出ている状態のことをいいます。

あなたは大丈夫？ まずはチェックしてみましょう



- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下がはけない      | <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡り切れない      |
| <input type="checkbox"/> 家の中でつまづいたり、滑ったりする | <input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難 |
| <input type="checkbox"/> 階段をのぼるのに手すりが必要    | <input type="checkbox"/> 家の中のやや重い仕事が困難        |
| <input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩けない     |   |

一つでも当てはまれば、ロコモの疑いがあります。  
1日3食の食事をバランスよく摂り、適度な運動を心掛け、ロコモ予防に取り組みましょう。

## YYY CLUB SPORTSについて

**営業時間** 平 日 10:00~21:00  
土曜日 10:00~19:00  
日曜日 休業

## 会員料金のご案内(税込)

E 会員(秘書役以上) ..... 11,000円/年間  
Y 会員(本人) ..... 5,500円/年間  
F 会員(家族) ..... 5,500円/年間  
M 会員(本人・家族) ..... 1,100円/月  
O 会員(OB本人) ..... 5,500円/年間



※同居、別居に関わらず  
三親等以内

※配偶者のみ