

2026

2月

GYM
GENKI
ジムから
元気を
おとどけ!

Gだより Vol.96

株式会社ジョットインターナショナル



こんにちは。寒い日が続いているが、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

口コモティブシンドローム対策



口コモティブシンドローム（＝運動器症候群）略して口コモとは？ 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、口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、口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