

ロコモ (ロコモティブ・シンドローム) 予防教室参加者募集

ロコモティブ・シンドロームは、運動不足や体の動かし方の偏りが大きな要因といわれており、運動器（筋肉・骨・関節など）のどれか一つでも動きにくくなると、全身の動きが悪くなり、生活習慣病の悪化や認知機能にも影響がでてくることもあります。

今回、「運動をしないといけないのはわかっているけれども、やり方がわからない」、「膝や腰が痛いので運動は…」等と思っている方を対象に、足腰を強くし運動習慣を身につけるロコモ予防教室を開催します。

上手に運動をすることで痛みが軽減することもあります。これを機会に早めに運動習慣を身につけ、元気ハツラツな毎日をおくりませんか。また、健康づくりに必要な、お口の健康や栄養講話などの健康情報も取り入れながら進めていきます。

うきはアリーナでの運動器具の利用方法や、自宅での運動など教室修了後も継続できる自分にあった方法を一緒に考えていきましょう。



（教室内容）



開講式（6月22日）、閉講式（10月5日）、講話日（7月13日・8月10日・9月7日）は2クラス合同で木曜日に実施します。詳しい日程等はお申し込み時にご確認ください。

■日程 6月22日（木）～10月5日（木） 13時30分～15時30分

※水・木曜日のいずれか週1回（全16回）の2教室（A・Bクラス）

■申込み 6月15日（木）までに、A・Bクラスのいずれかを選択し、お申し込みください。

※痛みがある方や、治療中の方は医師など専門家に確認の上、ご参加ください。

※定員になり次第締め切ります。申込み状況によってはクラスの変更をお願いする場合があります。また、これまでに受講修了された方は参加いただけません。ご了承ください。

■会場 うきはアリーナ ■対象 65歳以上の方 ■参加費 1,600円（全16回分）

●問合せ 保健課介護・高齢者支援係 Tel 75-4960

第1回うきは市人権セミナー

人権セミナーは、人権の問題を学習していくことは難しいことではなく、人権について考えることで、人を大切にする「人権のまちづくり」を目指します。入場は無料ですので、ぜひご参加ください。

■日時 6月14日（水）19時30分～

※託児ご希望の方は、開催日3日前までに、事前にお申し込みください（無料）。

■会場 白壁ホール（うきは市吉井町1001-4）

※今年度から第1回と第2回の会場が白壁ホールとなっています。

■演題 「心がかぜをひくとき～安心感と自立～」

■講師 西九州大学非常勤講師／臨床心理士 吉村 春生さん

●問合せ 人権・同和対策室 人権・同和対策係 Tel 75-4984

～講師プロフィール～

（現職）

西九州大学非常勤講師（「教育相談－カウンセリング」を担当）、唐津看護専門学校非常勤講師（「発達心理学・臨床心理学」を担当）、佐賀県立総合看護学院非常勤講師（「保健指導総論」を担当）、国立佐世保工業高等専門学校スクールカウンセラー、佐賀県公立中学校スクールカウンセラー、佐賀県公立小学校スクールカウンセラー

（カウンセラー等に関する資格・所属学会）

臨床心理士（No.15687）、日本心理臨床学会、日本遊戯療法学会、日本学校教育相談学会、九州臨床心理学会

（主な研究分野、論文タイトル、講演タイトル）

学校カウンセリング（学校臨床心理学）、「学級における心理的に安全な空間づくりが児童のメンタルヘルスに及ぼす影響について」、「心がかぜをひくとき－“安心感”と自立」、「心の健康を育む栄養素とは？」、「心の育ちからみた子どもの理解」

