

ロコモ予防ははじめましょう！

ロコモ予防教室 参加者募集

ロコモティブシンドローム(運動器症候群、略称：ロコモ)は、筋肉・骨・関節・神経など体を動かす器官になんらかの障がいがあり、体を動かすことや日常生活に支障がでることです。正しい運動習慣を身につけ、動きやすい体づくりを始めましょう。



運動の
きっかけ
づくり

足腰の
不安を
解消

仲間
づくり

体力
アップ

■日程 11月8日(水)開講式
～平成30年2月28日(水)閉講式

①Aクラス(水曜日開催)

②Bクラス(木曜日開催)

※11月8日(水)の開講式、11月22日(水)・12月26日(火)・1月31日(水)の各種講話、2月28日(水)の閉講式は、2クラス合同での開催となります。

■時間 13時30分～15時30分

■会場 うきはアリーナ

■対象 65歳以上の方

※これまでに受講修了された方は、参加できません。

■定員 各クラス10名(計20名)

■参加費 1,600円(全16回分、開講式に徴収)

※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。

■申込み 10月31日(火)までに、①Aクラスか②Bクラスのいずれかを選択して、下記の問合せ先へお申込みください。

※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。

●問合せ 保健課 介護・高齢者支援係 Tel.75-4960

(教室内容)

- ・体力測定
- ・自宅でできる運動方法
- ・個人の体力に合わせた運動の進め方について
- ・マシンジム(運動器具)の使い方
- ・栄養講話や口腔講話など予防講話等

一日の内容(例)

1. 血圧測定、体調確認
2. 一週間の生活について振り返り等
3. 椅子に座ってストレッチ、タオルを使った体操
4. ロコモトレーニング(スクワット・片足立ち等)
5. トレーニングジムでの運動
6. 整理体操(ストレッチ等)
7. 血圧測定、体調確認 終了