

ロコモ (ロコモティブシンドローム) 予防教室 参加者募集！！

「運動は苦手だけど大丈夫かな・・・」と不安に思っている人も大丈夫です！個々の体力や痛みに応じて専門の理学療法士が支援します。アリーナのジムを利用した事が無い方、運動習慣がない方や痛みに悩んでいる方もぜひ運動のきっかけを作ってみませんか？

◇日 程 10月4日（木）～12月13日（木）全10回

◇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

◇定 員 10名

◇参加費 1,000円（全10回分）

※3期は1月開始を予定しています。その都度募集します。

●申込み・問合せ

9月25日（火）までに保健課地域包括支援係（Tel 75-4105）へお申し込みください。

※定員になり次第締め切ります。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ので、ご了承ください。

本年度は3期実施予定
今回は**第2期**を募集!!



開催日時	内 容	開催日時	内 容
10月4日 （木）	開講式・体力測定（前）	11月29日 （木）	うき8体操をマスターしよう！
10月11日 （木）	ロコモティブシンドロームとは？ トレーニングを始めてみよう！	12月6日 （木）	なかなか聞けない 歯科衛生士さんのおはなし 体力測定（後）
10月18日 （木）	自分に合った運動量を知ろう！	12月13日 （木）	生活習慣病を予防しよう！ 管理栄養士さんのおはなし 閉講式
11月1日 （木）	痛みの原因ってなんだろう？ ～上肢～	全10回  	
11月8日 （木）	痛みの原因ってなんだろう？ ～下肢～		
11月15日 （木）	病気を知って予防しよう！		
11月22日 （木）	筋肉を付けて介護予防！		

※12月6日（木）、13日（木）は講話がメインとなります。