



## ロコモ(ロコモティブシンドローム) 予防教室 参加者募集!!



昨年度まで教室型で開催していましたが、今年度よりチケット制とし、ご都合に合わせて参加ができるようになりました。運動はしたいけど毎週参加するのは難しい・・・という方は、1ヶ月に1～2回の参加でもOKです！自宅でもできる運動習慣を身につけるきっかけにしてみませんか？

### ◆教室日程・会場等

運動	毎週木曜日 10:00～11:30 会場:うきはアリーナ	令和3年3月25日(木)まで 毎週木曜日に開催している教室に10回参加 (祝日・年末年始を除く)			
	金曜日(全日程) 14:30～16:00 各講座1回以上参加 会場:市役所西別館	介護予防概論 12月11日	ロコモ・認知症 1月15日	口腔機能向上 10月9日 2月5日	栄養・食事 11月27日 3月12日

◆対象=65歳以上の方(これまでに受講修了された方も参加頂けます!)

◆定員=1回あたり10名

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、当分の間、人数を減らして開催を予定しています。

◆参加費=1,000円(運動10回分+講話4回分)※初回徴収

～8月は以下の内容で運動教室が開催されました～

- ・体力測定、体成分測定
- ・うき8体操
- ・スタジオにて体幹トレーニング(自宅でもできるトレーニング)
- ・マシンジムにて自分に合ったトレーニング(マシンの使い方等)

修了した方に、“うきはアリーナ「いきいきプラチナ塾」1回無料券”と“体成分測定1回無料券”をプレゼントします。



### ◆予約方法

運動・講話どちらも事前予約制です。

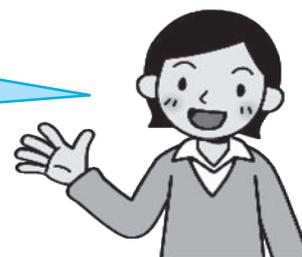
希望日の一週間前の午前中(平日)に保健課 介護・高齢者支援係 ☎75-4105へ申し込みください。定員になり次第締め切ります。

定員に達した日程をお申込の方には、随時申込み可能な日程をご案内します。

※申込みされた方には後日詳細をご案内します。

ロコモ予防は、運動だけではなく食事や生活習慣も大事です。専門の理学療法士・管理栄養士・インストラクターなどが、個々に合わせた体力づくりを支援します。アリーナを利用した事がない方、運動習慣がない方や痛みに悩んでいる方も是非運動のきっかけを作ってみませんか？

ロコモ予防教室では、身体的距離の確保・手指消毒・検温・3密の回避等、新しい生活様式に基づいた新型コロナウイルス感染予防対策を行っています！



●問合せ 保健課 介護・高齢者支援係 ☎75-4105