

5月12日(月)から
受付開始!

ロコモ教室



ロコモティブシンドローム(ロコモ)を予防するための、楽しい運動教室です。

ロコモとは、骨、関節、筋肉など、運動器の衰えによって「立つ」「歩く」といった機能が低下し、生活に支障が出る状態のことです。進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなるため、若いうちからロコモ予防を実践しましょう!

対象者 40歳以上の市民で医師から運動制限を受けていない人

料金 無料

内容 血圧測定、ストレッチ、筋力アップ体操、
膝・腰・肩痛予防体操など

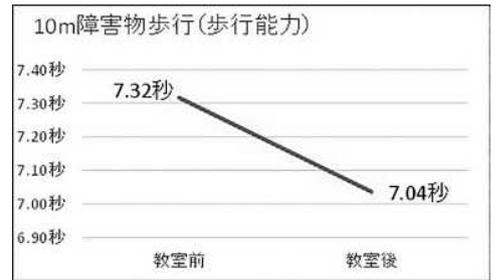
申込 5月12日(月)から先着順
健幸保健課に電話でお申込みください
※定員に達し次第締め切ります

持ち物 動きやすい服装、室内用シューズ(一部会場のみ)

会場	二瀬 交流センター	菰田 交流センター	飯塚東 交流センター	鎮西 交流センター	幸袋 交流センター	立岩 交流センター
	第5・6研修室	大研修室	大研修室	大研修室	第2-4研修室	第2・3研修室
時間	①9:30~10:30 ②10:40~11:40	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00
定員	各30人	30人	30人	35人	35人	40人
曜日	月	木	月	火	火	金
1	6月2日	6月12日	6月9日	6月3日	6月10日	6月6日
2	6月16日	6月26日	6月23日	6月17日	6月24日	6月13日
3	7月7日	7月10日	6月30日	7月15日	7月8日	7月4日
4	8月4日	7月24日	7月14日	7月29日	7月22日	7月11日
5	8月18日	8月28日	7月28日	8月19日	8月5日	8月1日
6	9月1日	9月11日	8月25日	9月2日	8月26日	8月8日
7	9月22日	9月25日	9月8日	9月16日	9月9日	9月5日
8	10月6日	10月9日	9月29日	10月7日	10月14日	9月12日
9	12月1日	10月23日	10月27日	10月21日	10月28日	10月3日
10	12月22日	11月13日	11月17日	11月4日	11月11日	10月10日
11	1月5日	11月27日	12月8日	11月18日	11月25日	10月31日
12	1月26日	12月11日	12月15日	12月2日	12月9日	11月14日

筋力アップ教室(高齢者支援課)
との重複申込みはできません

こんなに違います!
教室参加前と参加後の体力の比較



歩行能力が改善された人は全体の
70%でした。歩く速さは平均で
0.28秒も改善されました!

会場	鯉田 交流センター	穎田 交流センター	筑穂 保健福祉 総合センター	庄内 交流センター	穂波 福祉総合センター	飯塚片島 交流センター
	第1-3会議室	第2・3研修室	多目的ホール	大研修室	多目的ホール	大研修室
時間	13:30~14:30	13:30~14:30	10:00~11:00	10:00~11:00	13:30~14:30	13:30~14:30
定員	30人	30人	50人	50人	50人	35人
曜日	木	金	木	金	月	木
1	6月5日	6月6日	6月5日	6月20日	6月9日	6月12日
2	6月19日	6月20日	6月19日	7月18日	6月23日	6月26日
3	7月3日	7月4日	7月3日	7月25日	6月30日	7月10日
4	7月31日	7月18日	7月17日	8月22日	7月14日	7月24日
5	8月21日	8月1日	8月7日	8月29日	7月28日	8月7日
6	9月4日	8月22日	8月21日	9月19日	8月25日	8月28日
7	9月25日	9月5日	9月4日	9月26日	9月8日	9月11日
8	10月2日	9月19日	9月18日	10月17日	9月29日	10月9日
9	10月30日	10月10日	10月2日	10月24日	10月27日	10月23日
10	12月4日	10月24日	10月16日	11月21日	11月17日	11月6日
11	12月18日	11月14日	11月6日	12月5日	12月8日	11月27日
12	12月25日	11月28日	11月20日	12月19日	12月15日	12月11日

※室内用シューズが必要です

ロコモ予防体操

片脚立ち

- ①左右1分間ずつ片脚で立つ。
脚がだるくなればOK!
- ②1日3セット実施が目標。
⚠️ 転ばないように、つかまるもの
がある場所で実施しましょう



膝伸ばし

- ①椅子の真ん中辺りに座る。
- ②ひざをのばし、つま先を
しっかりおこす。
- ③4秒かけて足を上げ、4秒
かけておろす。
⚠️ 背中が後ろに倒れないように
気をつけましょう



●申込・問合せ 健幸保健課 健幸都市係(☎0948-22-0380 内線 2167~2169)