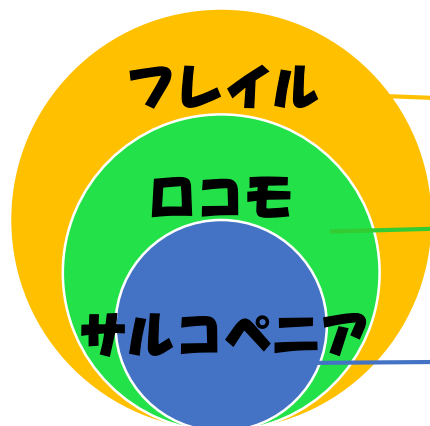


ロコトレ教室

- 令和7年度フレイル予防事業
- いづか健幸ポイント
「行きましたよポイント」対象事業

●「フレイル」と「ロコモ」について



健康と要介護の中間の状態、社会的、精神・心理的、身体的の3つの側面から構成されます。

からだを動かす機能が衰えて要介護になったり、なりそうな状態のことです。

加齢に伴って筋量が減少する病態のことです。サルコペニアでは要介護状態、転倒・骨折、死のリスクが高まります。



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

持ち物 動きやすい服装、飲みもの、室内用シューズ(一部会場のみ)

申 込 5月12日 日 から先着順となります。
健幸保健課(0948-96-8614)まで電話でお申し込みください。

★注意★ 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

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)

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)

※室内用シューズが必要です

★詳しい日程は裏面をご覧ください★

飯塚市健幸保健課 健幸都市係
〒820-8605 飯塚市忠隈523番地<穂波支所>
☎0948-96-8614 平日 8時30分~17時15分



令和7年度ロコトレ教室日程表

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	Ⓐ9:30～10:30 Ⓑ10:40～11:40	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

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