

げんきアップさー来る (もりもりコース)

- 日時 2/7・14・21 (毎週木曜日)
3/7・14・21
9:30～10:30 (初心者)
10:45～11:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

げんきアップさー来る (きらきらコース)

- 日時 2/1・8・15・22 (毎週金曜日)
3/1・8・15・22
13:30～14:30 (初心者)
14:45～15:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

第5回 家族介護教室

- 日時 2/9(土) 14:00～15:00
- 場所 社会福祉会館
- テーマ 「お口元気で歯つらつと」
～口腔ケアとあご、舌のケアの重要性について～
- 講師 木下務先生
(木下歯科クリニック院長)
- 参加費 無料

高齢者パソコン教室

- 対象者 65歳以上の多久市民
- 内容 表計算ソフトの使い方に興味がある方
- 日時 2/25(月)～3/1(金)の5日間
10:00～12:00
- 場所 多久市役所 4階 大会議室西
- 申し込み方法
官製はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、郵送してください。
- 申込先 〒846-8501
(住所は不要)
多久市役所 福祉課 高齢・障害者福祉係
- 申込締切 2月13日(水)必着
- 受講料 500円(5回分)
テキスト代 別途1,260円
- ※全員分のパソコンを無料で準備します。



2・3月の主な行事

行事に関する問い合わせ

多久市地域包括支援センター ☎75-6033

ロコモを効率よく改善するためのトレーニング

“ロコトレ”を始めよう! ⑩

「家の中でつまずいたり滑ったりする」ということはありませんか? それはロコモかもしれません。

いつまでも自分の足で歩き、いきいきとした生活を送るために、トレーニングを始めましょう! これから5年後10年後、「やっておいてよかった!」と思えるときが必ずくるはずです。
※ロコモ…骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態のこと。

ステップ
アップ!
ロコトレ

痛みを改善する ながらトレーニング 腰痛を改善する

家事や仕事の合間に体を左右に倒す

いすに座って脇腹を伸ばし、腰の柔軟性をあげます。立つて行うこともできるので、状況に合わせて無理のない範囲で行いましょう。

注意!

腰痛持ちの人は、上体を倒すときに無理をせず、気持ちよい程度にとどめましょう。

1 背すじを伸ばしていすに座り、足を肩幅より少し広く開く。右手で左手首をつかみ、息を吐きながら上体をゆっくり右へ倒す。その状態で10秒間保ち、息を吸いながらゆっくりもとに戻す。



手首を引っば
ると脇腹が伸
びる

2 左手で右手首をつかみ直す。



3 息を吐きながら上体をゆっくり左に倒す。その状態で10秒間保ち、息を吸いながらゆっくりもとに戻す。



ロコモ予防啓発セミナー

最近、腰やひざが痛くて歩きにくいことはありませんか? もしもロコモティブシンドローム(ロコモ)かも! 専門の先生から「ロコモ予防のポイント」を聞いてみませんか? ※要申込

日時 3月10日(日)
13時20分～16時

場所 アバンセ

講演Ⅰ「ロコモを知って 早期に予防 いきいき元気!」

藤野整形外科医院 藤野圭司院長

*ブレイクタイム

ミランバくん体操ロコトレ
バージョン

講演Ⅱ「これがロコトレ 予防
の運動のポイント!」

福岡大学 スポーツ科学部

松垣靖樹教授

問い合わせ・申し込み
佐賀県健康増進課

☎25-7074