

げんきアップさー来る (もりもりコース)

- 日時 4/5・12・19・26 (毎週木曜日)
5/10・17・24
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 4/6・13・20・27 (毎週金曜日)
5/11・18・25
13:30～14:30 (初心者)
14:45～15:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

4・5月の主な行事

あなたは
大丈夫?

”ロコモ”を予防しましょう!

骨や関節、筋肉などが衰え、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を『ロコモティブシンドローム (運動器症候群)』、略して『ロコモ』といいます。

まずは、『ロコチェック』で体の状況や変化を確認してみましょう。

さっそく ロコチェック!

思い当たることは
ありませんか?



参加してみませんか?

★お達者クラブ★

～足腰を鍛えて元気～

健康な老後に、達者な足腰は欠かせません。お達者クラブに参加して、健康な体を手に入れませんか?

- 対象者 65歳以上の市民の方
- 日 時 毎週火曜日
10:00～11:30
- 場 所 天寿荘
- 期 間 6か月間
- 料 金 6か月 600円
- 申し込み 多久市地域包括支援
センター ☎75-6033



1 つでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
さあ、ロコモ予防に今日からトレーニング!

5月から『ロコトレ(ロコモ予防トレーニング)』
をご紹介します。毎日の生活に取り入れて、『ロ
コモ』を予防しましょう。