

## 令和3年度 鳥栖市ロコモーショントレーニング教室

- ①目的 運動器の障害（骨・関節疾患や加齢による筋力低下等）により、要介護になるリスクが高い状態のことを「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」といいます。ロコモティブシンドロームを予防するロコモーショントレーニングを行い、身体機能の維持・向上を目指すことを目的とします。
- ②対象者 65歳以上の市民
- ③内容
- 【講 話】 ・介護予防の目的と効果 ・ボランティア活動について
  - ・生活習慣病予防について ・ノルディックウォーキングについて など
  - 【運 動】 ・ストレッチ、筋力トレーニング
  - ・リズムダンス、エクササイズウォーキング
  - ・コグニサイズ、デュアルタスクレクリエーション など
  - 【その他】 ・身体測定、骨密度測定
- ④その他 動きやすい服装で、飲み物・タオル・室内用運動靴を持参ください。

**会場が変わります！**



鳥栖市民体育センター  
住所：鳥栖市曾根崎町1353番地4  
（基里まちづくり推進センター隣）  
毎週木曜日 14～16時

### ①市報5月号で募集

1回	2回	3回	4回	5回	6回
6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	7月1日	7月8日
7回	8回	9回	10回	11回	/
7月15日	7月29日	8月5日	8月12日	8月19日	

### ②市報8月号で募集

1回	2回	3回	4回	5回	6回
9月2日	9月9日	9月16日	9月30日	10月7日	10月14日
7回	8回	9回	10回	11回	/
10月21日	10月28日	11月4日	11月11日	11月18日	

**要申込**

1回目の**1週間前までに**  
申し込みください。  
(定員70名 ※先着順)

### ③市報11月号で募集

1回	2回	3回	4回	5回
12月2日	12月9日	12月16日	12月23日	1月13日
6回	7回	8回	9回	10回
1月20日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日



【申込・問い合わせ先】  
鳥栖市 高齢障害福祉課 高齢者支援係