

令和8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。

回数	弥生が丘まちづくり推進センター（集会室）			田代まちづくり推進センター（集会場）			鳥栖北まちづくり推進センター（集会場）		
1回	6月4日	木	14～16時	7月2日	木	14～16時	7月30日	木	14～16時
2回	6月11日	木	14～16時	7月9日	木	14～16時	8月6日	木	14～16時
3回	6月18日	木	14～16時	7月16日	木	14～16時	8月20日	木	14～16時
4回	6月25日	木	14～16時	7月23日	木	14～16時	8月27日	木	14～16時
回数	鳥栖市民体育館（スポーツホール2）			鳥栖まちづくり推進センター（1階集会場）			麓まちづくり推進センター（2階集会室）		
1回	9月3日	木	14～16時	10月8日	木	14～16時	11月4日	水	14～16時
2回	9月10日	木	14～16時	10月15日	木	14～16時	11月11日	水	14～16時
3回	9月17日	木	14～16時	10月22日	木	14～16時	11月18日	水	14～16時
4回	10月1日	木	14～16時	10月29日	木	14～16時	11月25日	水	14～16時
回数	基里まちづくり推進センター（集会室）			旭まちづくり推進センター（1階集会室）			若葉まちづくり推進センター（わいわいホール）		
1回	12月2日	水	14～16時	1月7日	木	14～16時	2月4日	木	14～16時
2回	12月9日	水	14～16時	1月14日	木	14～16時	2月18日	木	14～16時
3回	12月16日	水	14～16時	1月21日	木	14～16時	2月25日	木	14～16時
4回	12月23日	水	14～16時	1月28日	木	14～16時	3月3日	水	14～16時



* 1月7日のみ2階集会室

各会場、1回目の
1週間前までに
申し込みください★



【申込・問い合わせ先】

鳥栖市 高齢障害福祉課 高齢者支援係 ☎0942-85-3554