

筋力アップのための健康づくり教室

参加者募集

教室参加を迷っている方もぜひお申込みください！

「片足で立ったまま靴下を履くことができない」

「よく家の中でつまずいたり滑ったりする」

「階段の上り下りがおっくうだ」

当てはまる方は **ロコモティブシンドローム(※)** かもしれません

※ 運動器障害により要介護になる可能性が高い状態。通称ロコモと呼ばれます。

順天堂大学の専門的なプログラムによる筋力トレーニングです

体力測定や栄養指導なども受けられます

○募集内容

※初めて参加の方は事前説明会及び体力測定会に参加した方のみ筋力トレーニングに参加できます。

定員 先着 40名

対象 ①富里市内在住の40歳以上で運動可能な方

※初めての参加で、介護認定を受けていない方、介護を必要としない方

②過去に筋力アップ教室に参加し、再度参加したい方

場所 富里市すこやかセンター2階（保健センター）

参加費 5,000円

事前説明会 7月28日（木） 午前10時から12時

※事前説明会で教室の内容を理解していただいた上で申込み手続きを行います

申込み 6月1日（水）～7月15日（金）まで

（再講習の方は7月1日（金）より申込み開始）



○カリキュラム

	講習内容	日程	①初めての方	②再講習の方
基礎講座 基礎編	初回説明会	7月28日(木)	○	
	初回体力測定(食事調査)	8月18日(木)	○	
	栄養講座	9月13日(火)	○	
	筋力トレーニング体験 (初回)	9月15日(木)	○	
トレーニング 教室 トレーニング編	トレーニング 1クール(4日間)×5セット	9月20日(火)～ 11月24日(木) 週2日 (月曜日と木曜日)	○	○
基礎講座 ステップアップ編	筋力トレーニング(1回)	11月28日(月)	○	○
	最終体力測定(食事調査)	12月1日(木)	○	○
	結果説明会	12月22日(木)	○	○

※ステップアップ編終了後、トレーニングの習慣化を図るためフォローアップ教室を実施します。

<注意事項>

※申込書類の内容や治療中の疾患がある方は、主治医の意見書の提出が必要です。

※主治医の意見書に関する費用は、自己負担となります。

○トレーニングの様子



加齢と運動不足で下半身の筋力は急激低下します。
令和3年度は参加者の約7割の方に下肢筋力の増加がみられました！

※申込み・問合せ

富里市健康福祉部健康推進課 成人保健班

電話 93-4121 FAX 93-2422

