

< 令和6年 健康づくりの推進 >

たのSEA秋穂づくり協議会地域福祉部会

×山口市 コラボ教室！

今回は3回コースです！！

(※ご都合が悪い場合は1回
のみのご参加もできます)



運動×食事で足腰元気アップ教室 in秋穂

ロコモティブシンドローム(ロコモ)は、骨や関節、筋肉など体を動かす機能が低下した状態のことで、進行すると将来、要介護になるリスクが高くなります。今のうちから健康的な生活習慣を送るための運動や食事のポイントについて学んでみませんか？

日にち	内容	測定ブース
1回目 7/18(木)	◇保健師講話 「ロコモって、しっちゃん？～ロコモ予防の基本を学ぼう」 ◇運動講話・実技 「ロコモ予防トレーニング～基礎編」	・体組成測定 ・ロコモ度 ・握力 など
2回目 9/4(水)	◇運動講話・実技 「ロコモ予防トレーニング～筋力アップ編」 ◇栄養講話 「毎日できる！ロコモ予防の食事」	・体組成測定 ・ロコモ度 ・握力 など
3回目 11/28(木)	◇運動講話・実技 「ウォーキング教室」	・体組成測定 など



◇ 講師 : 運動講話・実技 澄川絵里奈先生(健康運動指導士)
保健師講話 市保健師
栄養講話 市管理栄養士

★食生活改善推進員による試食の提供・レシピ紹介も！(2回目)

◇時間 : 各回 午前10時～12時(受付開始9時半～)

◇場所 : 秋穂保健センター(山口市秋穂東6570番地)

◇定員 : 40人(先着順)

◇申込期間 : 6/3(月)～7/12(金)

◇持参物 : 筆記用具、飲み物、タオル、運動靴、
運動のできる服装でお越しください。

あなたのロコモ度をチェック!



お申込み・お問い合わせ先
秋穂保健センター

TEL:083-984-8031 FAX:083-973-8280

(不在時は小郡保健福祉センターへ繋がります。)

QRコードからも
お申し込みできます！

