

こけないからだづくり講座 体験会

現在、こけないからだづくり講座に参加していない方向けの体験会です
自治公民館を中心に、開催されている「こけないからだづくり講座」を体験してみませんか？

イオンモール都城駅前 2階イオンホール (都城市栄町 4672-5)	五十市地区公民館 (都城市五十町 2284)	志和池地区公民館 (都城市上水流町 1536)
令和7年 6月24日(火)	令和7年 6月26日(木)	令和7年 7月18日(金)
9月9日(火)	8月8日(金)	8月22日(金)
10月7日(火)	9月12日(金)	10月24日(金)
11月4日(火)	11月14日(金)	12月19日(金)
12月2日(火)	令和8年 1月29日(木)	令和8年 2月20日(金)
令和8年 1月6日(火)	3月13日(金)	
2月3日(火)		
3月3日(火)		



受付 10:00 **開始** 10:15～(90分程度) **終了** 12:00(予定)

注)会場の準備がありますので、10時にあわせてお越しください。また、イオンモールは10時開店ですのでそれより前に建物に入ることができません。

体験会の内容	服装・各自の準備物
<ul style="list-style-type: none"> * 講座の説明 * 体操をやってみましょう * 脳トレをやってみましょう * [希望者] 体力測定 (TUG※(TimeUp & Go テスト)・握力測定) <p>※TUG=転倒リスクの高さを判断するテスト</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 運動できる靴・服装 • メガネ(必要な方) • タオル(汗拭き用) ★サンダル、革靴、長靴、ブーツやヒールのある靴での参加はご遠慮ください。(滑らず、足の裏全体が床に着く靴で参加ください) • 運動靴(内履き) • 飲み物(お茶や水)

こけないからだづくり講座とは
身近な場所(自治公民館等)で週1回以上、
椅子に座って行う「筋力体操」です。
健康寿命を延ばし、住み慣れた地域で
いきいきと生活し続けることを目的としています。
住民主体の介護予防の取組です。



効果としては、

- 週1回、9カ月以上続けることで、**10歳分若返る**運動機能改善
- 特に、**60、70代の若い年代から**取り組むほど改善の効果大
- 医療費の削減
3年間で総額6,000万円の削減

R2年度県立看護大学による分析

【問い合わせ・申込】 都城市役所 いきいき長寿課
介護予防担当 0986-23-3184

お申込みフォーム<otetsuzuki>

