

# めざせ！マイナス10歳！！

## こけないからだづくり講座 体験会

興味はあるけれど、自分にできるのか、どんなことをしているのか知りたい・・等、  
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) ※内履きが必要です	志和池地区公民館 (都城市上水流町 1536) ※内履きが必要です
令和8年	2月19日（木）	1月29日（木）	2月20日（金）
	3月 3日（火）	3月13日（金）	

※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。

**対象者** おおむね65歳以上の都城市民

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

### 【内 容】

- ①講座について
- ②体操をやってみましょう
- ③脳トレをやってみましょう
- ④握力測定・歩行テスト（希望者のみ）

### 【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  
TEL: 0986-23-3184

お申込みフォーム  
<otetsuzuki>



### 【持ち物】

- ・お茶や水
- ・内履き（公民館の場合のみ必要）
- ・汗拭き用タオル
- ・メガネ（必要な方）



### 【服装】

- ・運動できる服装や靴
- ※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）

# そもそも、「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、  
イスに座って行う「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た、  
地域のみなさんが主役の取組です。

ゆっくりとした動きで、イスに  
座ってできる体操が中心な  
ので、体力に自信のない方  
でも参加できます！

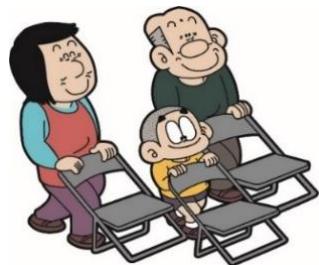
効果はどうなの？

- ・9ヶ月以上続けることで、10歳分若返る運動機能改善！
- ・60代、70代の若い年代から取り組むほど改善の効果大！
- ・80代、90代は、筋力やバランス能力が維持できている！
- ・参加頻度の高い人で、3～6万円の医療費の削減！

※R2 年度県立看護大学による分析

## \*参加者の声\*

- ・家から公民館まで歩けるようになった。膝の痛みが楽になった。
- ・医師から「筋力がついたんじゃない！」と言われて、うれしかった。
- ・気持ちが明るくなった。近所の人との会話が楽しい。



近隣で実施している、こけないからだづくり講座をご紹介することもできます。  
いきいき長寿課、または、お住まいの地区の地域包括支援センターへお問い合わせください。

### ＜問い合わせ先＞

都城市役所健康部いきいき長寿課介護予防担当	☎0986-23-3184
姫城・中郷地区地域包括支援センター	☎0986-26-8339
妻ヶ丘・小松原地区地域包括支援センター	☎0986-23-9712
五十市・横市地区地域包括支援センター	☎0986-57-6767
祝吉・沖水地区地域包括支援センター	☎0986-26-4212
志和池・庄内・西岳地区地域包括支援センター	☎0986-45-4180
山之口・高城地区地域包括支援センター	☎0986-29-1682
山田・高崎地区地域包括支援センター	☎0986-45-8411