

めざせ！マイナス10歳！

# 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？

	道の駅 都城 NiQLL 多目的室1・2 (都城市都北町 5225-1)	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)	コミュニティセンター 1階 集会室 (都城市姫城町 10-7)
令和8年	7月13日(月)	7月10日(金)	8月21日(金)
	10月26日(月)	9月4日(金)	11月6日(金)
	12月7日(月)		11月18日(水)
令和9年		1月15日(金)	1月27日(水)
		2月19日(金)	

**対象者** おおむね65歳以上の都城市民

**受付** 13:15 **開始** 13:30～(90分程度) **終了** 15:00(予定)



注) 会場の準備がありますので、13時15分にあわせてお越しください。

体験会の内容	服装・各自の準備物
＊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 ＊体力測定 [希望者のみ] (TUG※(TimeUp&Goテスト)・握力測定) ※TUG=転倒リスクの高さを判断するテスト	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動できる靴、服装</li> <li>飲み物(お茶や水)</li> <li>★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。</li> <li>メガネ(必要な方)</li> <li>タオル(汗拭き用)</li> </ul>



## 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>

