

『ロコモティブシンドローム』（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）をみんなで防止！

骨、関節、筋肉や神経で構成される“運動器”の不具合のために生活の中での移動機能の低下をきたした状態。

ロコモ運動サークルに参加しませんか？

2015年9月8日～2016年3月24日まで
毎回 10：00～11：45

場所 九州大学大橋キャンパス7号館1階
(福岡県福岡市南区塩原 4-9-1)

このサークルは、参加者のみなさんが主体となり、今後継続して運動を行っていくコミュニティづくりを目標に活動しています。介護予防となるロコモ対策の運動を中心に、九州大学が研究で進めている体を動かして行うビデオゲームやITを利用したトレーニング等も取り入れながら、運動機能の維持・向上を目指します。健康で豊かな生活を続けるための運動習慣についてみんなで考えながら、一緒に楽しく体を動かしましょう。



募集要項

- ◎どなたでもご参加いただけます。
- ◎参加費用：無料
- ◎なるべく続けてご参加いただける方。
- ◎以下の方は、必ず主治医の許可のもとご参加ください。
運動機能に不安または障がいのある方。
持病、内蔵機能に不安のある方、またはその治療のため通院中の方。

お問合せ

Tel : 092-553-4432

(受付時間 平日 10～17時)

九州大学芸術工学研究院
松隈研究室

協力：九州大学応用生理人類学研究センター
村木研究室

サークルの主な内容

受付 9：45～
毎回 10：00～11：45

- ◎運動器機能維持向上を中心としたDVDによる健康体操。
- ◎九州大学が開発中のビデオゲームを使った転倒防止・ロコモ予防に役立つ運動。
- ◎九大教員・専門指導員による講義や生活指導(随時計画)

スケジュールおよび内容は予定ですので、日程や内容が変更される場合があります。

ロコモ運動サークルスケジュール

- 9月 8日 (火) / ストレッチ・健康体操・ゲームを使った運動・クールダウン体操
- 10月13日 (火) / ストレッチ・健康体操・ゲームを使った運動・クールダウン体操
- 10月27日 (火) / ストレッチ・健康体操・ゲームを使った運動・クールダウン体操
- 11月10日 (火) / ストレッチ・健康体操・ゲームを使った運動・クールダウン体操
- 11月24日 (火) / ゲスト講師の運動指導・ゲームを使った運動・クールダウン体操
- 12月10日 (木) / ストレッチ・健康体操・ゲームを使った運動・クールダウン体操
- 12月24日 (木) / ストレッチ・健康体操・ゲームを使った運動・クールダウン体操
- 1月14日 (木) / ゲスト講師の運動指導・ゲームを使った運動・クールダウン体操
- 1月28日 (木) / ストレッチ・健康体操・ゲームを使った運動・クールダウン体操
- 2月 9日 (火) / 筋肉量測定・健康運動指導
- 2月23日 (火) / ストレッチ・健康体操・ゲームを使った運動・クールダウン体操
- 3月24日 (木) / ストレッチ・健康体操・ゲームを使った運動・クールダウン体操