

『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？

4月14日(火)～8月18日(火)まで

期間中の指定の火曜日 / 計10回

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、参加者が主体となり、今後継続して運動を行うコミュニティづくりを目標にしています。

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参加者全員で考え、楽しく体を動かしませんか。



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: 092-553-4499

〈受付時間 平日 / 朝 10 時～夕 5 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

ロコモ運動サークル スケジュール

4月14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
4月28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
5月12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
5月26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
6月9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
6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
7月7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
7月21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
8月4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
8月18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

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テレビゲームを使った転倒防止支援運動の体験。
- ◎九大教員・専門指導員による講義や生活指導も随時計画中です。

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。