



運動トレーニング教室で楽しくロコモを予防しましょう

問い合わせ・申し込み 高齢者支援課 ☎0537⑧1118

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、年齢を重ねるにつれて骨や関節、筋肉、神経などの運動器が衰えている、または衰え始めている状態をいいます。

まずは自分の体の状態を知ることが大切です。あなたの足腰の元気度をチェックしてみましょう。

No.	質問項目	回答	
1	手すりや壁をつたわって階段を上りますか	はい	いいえ
2	椅子に座った状態から何かにつかまって立ち上がりますか	はい	いいえ
3	15分間歩き続けることは大変ですか	はい	いいえ
4	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
5	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ



「はい」が3つ以上の方は、足腰が弱っている可能性があります。この機会に運動トレーニング教室に参加してみませんか。教室では専門スタッフがトレーニング機器を使用して指導します。

教室名	開催時期	時間	回数	場所	募集人数	参加費
ぶるる運動 トレーニング 教室	第1回…7～9月 第2回…10～12月 第3回…1～3月 (毎週水曜日)	10時30分 ～12時	各12回	御前崎市民プール すいすいパーク 「ぶるる」	各5人	各1,200円 (送迎付き)

※対象者…市内に住所を有する65歳以上の方で、上記の質問項目に「はい」が3つ以上該当する人



「自分の命は自分で守る」今こそ耐震補強を！～TOUKAI-0～

問い合わせ 都市建設課 ☎0537⑧1122

耐震診断は無料。設計や耐震補強工事には補助金が出ます。

※対象：昭和56年5月以前の木造住宅

