

シニア健康カレッジ 参加者募集



シニア健康カレッジとは・・・

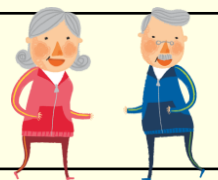
順天堂大学監修の介護予防教室です。足腰など下半身を中心に鍛えるトレーニングを行い、いつまでも自分の足で動き続けられる体づくりを行います。ロコモティブシンドロームを予防し、健康寿命を延ばすことを目指します。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群：略称ロコモ）とは・・・

骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする“運動器”が衰えて歩行が困難になったり、要介護の状態や介護が必要となるリスクが高い状態のことをいいます。

参加費
無料

内 容	会 場	日 時（全16回）
説 明 会	中郷公民館 (成田市赤荻1587-1)	9月6日(金)・令和7年1月17日(金) 午前10時～11時
体 力 測 定	中郷公民館	(1回目)9月13日(金) 午前10時～午後3時のうち1時間
	中郷ふるさと交流館 (成田市赤荻1574)	(2回目)12月20日(金) 午前10時～午後3時のうち1時間
運 動 教 室	中郷ふるさと交流館	9月27日～12月13日(毎週金曜日) ①9時30分～10時30分 ②10時45分～11時45分 ※時間は1回目体力測定の結果で決定しますので、選択できません。



対 象 市内在住の60歳以上の方(医師による運動制限のない方)
定 員 30名(初めての方優先)

<お申込・お問合せ>

成田市福祉部介護保険課TEL:0476-20-1545