

平成 27 年度住民提案型大泉町協働のまちづくり提案事業

地域まるごと健康づくり事業

『介護予防体操教室』

ストップ・ザ・ロコモティブシンドローム！

いつまでも元気に歩くために！

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは？

「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」は、骨や関節、筋肉など体を支えたり動かしたりする「運動器」の機能が年齢を重ねることなどで低下し、バランスや歩行の能力が落ち、寝たきりや要介護になるリスクが高い状態をいいます。

日本整形外科学会が打ち出した新しい概念で、専門家は「早目に自覚し予防を」と呼びかけています。

「群中ロコモ体操」で、楽しくからだを動かしましょう！



【講師】松尾初美（医学体操指導者・ロコモン体操パートナー）

主催●大泉町国保介護課・群馬中央医療生活協同組合大泉千代田支部

お問い合わせ先●松尾初美（☎62-5151） 実施要項などは裏面をご覧ください。

『介護予防体操教室』のお知らせ

大泉町国保介護課と群馬中央医療生活協同組合大泉千代田支部とで、住民提案型協働のまちづくり事業として地域まるごと健康づくり事業『介護予防体操教室』を開催します。

- 期日 平成 27 年 9/4 (金)・ 9/18 (金)
10/2 (金)・ 10/16 (金)
11/6 (金)・ 11/20 (金)
12/4 (金)・ 12/18 (金)
平成 28 年 1/15 (金)・ 1/29 (金)
2/5 (金)・ 2/19 (金)

●時間 午前 10 時～正午

●場所 群馬中央医療生活協同組合大泉千代田支部『ゆいの家』(大泉町北小泉 3-2-11)

●内容 ロコモティブシンドローム予防『群中ロコモ体操』教室

●講師 松尾初美 (医学体操指導者・ロコモン体操パートナー)

●対象 町内在住で 65 歳以上の人

●定員 20 人 (定員になりしだい締め切り)

●申込方法 群馬中央医療生活協同組合大泉千代田支部
松尾初美 (☎62-5151) へ電話でお申し込みください。

※いただいた個人情報は、体操教室運営を目的としたもののみ使用させていただきます。

●申込期限 8 月 31 日 (月)

●持参する物 運動のできる服装・飲み物

●費用 無料

※お申し込みいただいた人に、会場の地図などを載せた詳しい開催要項をお送りいたします。詳しいことは、松尾までお問い合わせください。

協働のまちづくり事業提案制度とは？

社会や地域にある身近な課題を、住民と行政がお互い知恵と力を生かしながら解決していくことを目的とした協働のまちづくり事業提案制度の中のひとつで、住民活動団体の皆さまの視点から、地域や社会の課題の解決につながる事業を企画、提案をしていただき、町と協働で事業に取り組んでいくものです。