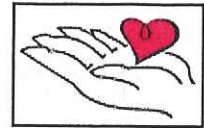




小山高齢者支援センター

平成30年度 小山高齢者支援センター



地域介護予防事業



# ロコモ予防教室

～コース編～

## ◆日程

	1グループ	2グループ	総合相模 更生病院 B棟地下会議室
1回目	9月7日(金) 13:30~14:30	9月7日(金) 14:30~15:30	
2回目	9月21日(金) 13:30~14:30	9月21日(金) 14:30~15:30	
3回目	10月5日(金) 13:30~14:30	10月5日(金) 14:30~15:30	
4回目	11月2日(金) 13:30~14:30	11月2日(金) 14:30~15:30	
5回目(測定会)	12月7日(金) 13:30~14:30	12月7日(金) 14:30~15:30	

## ◆ロコモ予防教室とは？

※教室1回目のみ手帳代500円がかかります。

体力チェック	正しい健康情報	下肢筋力UP体操	日々の記録
簡単な体力チェックを行います。体力が維持・向上できているか確認しましょう！ 5回椅子立ち上がりテスト	健康講話を行います。正しい健康の知識を増やして、活かしましょう！	あし（特にもも）を鍛える体操を行います。 ①スクワット②カーフレイズ ③フワードランジ ④サイドランジ	体操を習慣化するために記録手帳をつけます。自分で毎日を振り返り体操を継続しましょう！  ロコモ手帳

ロコモ予防インストラクター研修修了者が指導します。  
教室参加希望者はお申込み下さい。

協力:アルケア株式会社、遠藤恵美氏（健康運動指導士）、ボランティア、悠遊シニアスタッフ

**小山高齢者支援センター(小山地域包括支援センター)**

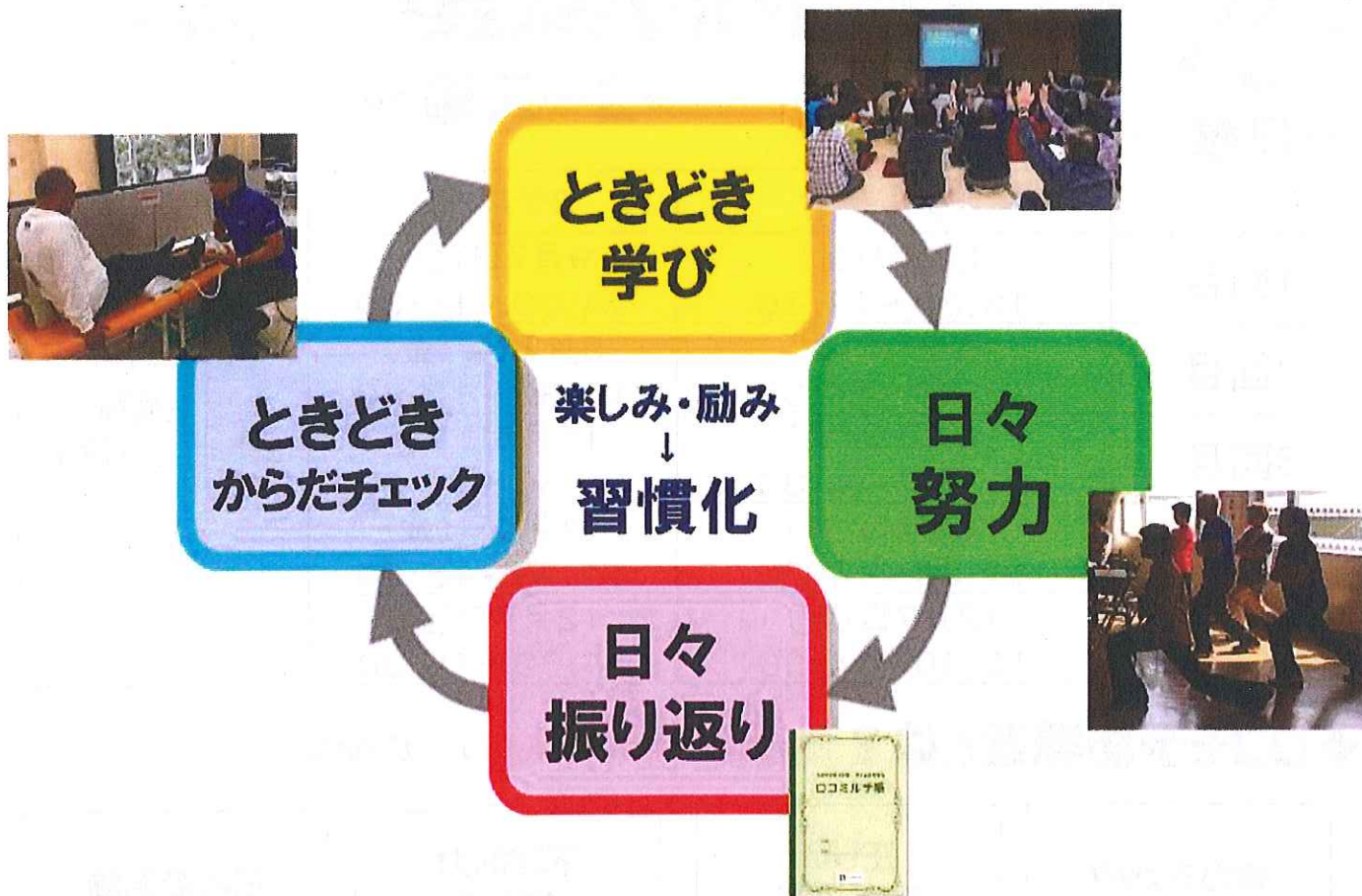
介護予防事業担当 白井 TEL 042-771-3381

参加申し込み、お問い合わせは、お気軽にお電話ください。

☆この事業は相模原市の委託を受けています。



## モチベーション維持のための4つのキーワード



### 👉 月1回だけ開催される運動教室

- 健康講話で正しい情報をインプット！納得して取組める
- 正しい運動フォームを確認。安全かつ効果的に。
- 運動機能のチェック。日々の運動の成果を確認し、モチベーションUP
- 日々の運動実施状況の確認。誰かに見てもらうことが継続の鍵

### 👉 あとは自分で！自助の意識を醸成

- 教室で指導される運動は、日々自宅でも実施。運動を生活の一部に
- 運動実施状況を手帳に記録、自ら記録・管理することで継続意識UP