

# ロコトレ教室

- 令和6年度フレイル予防事業
- いづか健幸ポイント  
「行きましたよポイント」対象事業

## ●「フレイル」と「ロコモ」について



健康と要介護の中間の状態、社会的、精神・心理的、身体的の3つの側面から構成されます。

からだを動かす機能が衰えて要介護になったり、なりそうな状態のことです。

加齢に伴って筋量が減少する病態のことです。サルコペニアでは要介護状態、転倒・骨折、死のリスクが高まります。

## ●「ロコトレ教室」ってなにをするの？

- ・脚筋力などの体力測定
- ・ストレッチや筋力アップ体操
- ・膝、腰、肩痛予防体操
- ・栄養のとり方について など



若いうちから実践すると予防効果も高くなります。笑顔いっぱいの楽しい教室です。  
みなさまのご参加をお待ちしています。

対象 40歳以上の市民で医師から運動制限を受けていない人

料金 無料

申込日 5月9日(木)から

申込方法 下記までお電話でお申し込みください。

その他 動きやすい服装でお越しください。  
体調がすぐれない日は参加を控えるようお願い致します。  
参加希望者が少ない場合は、開催を見合わせる場合があります。



会場	二瀬 交流センター 第5・6研修室	菰田 交流センター 大研修室	飯塚東 交流センター 大研修室	鎮西 交流センター 大研修室	幸袋 交流センター 第2-4研修室	立岩 交流センター 第2・3研修室
定員	A,B各30人	30人	30人	35人	30人	40人
(曜日)	(月)	(木)	(月)	(火)	(火)	(金)

会場	鯉田 交流センター 第1-3会議室	穎田 交流センター 第2・3研修室	筑穂 保健福祉 総合センター 多目的ホール	庄内 保健福祉総合センター ハーモニー 大研修室	穂波 福祉総合センター 多目的ホール	飯塚片島 交流センター 大研修室
定員	30人	30人	50人	50人	50人	35人
(曜日)	(木)	(金)	(木)	(金)	(月)	(木)

※室内用シューズが必要です

★詳しい日程は裏面をご覧ください★

飯塚市健幸保健課 健幸都市係  
〒820-8605 飯塚市忠隈523番地<穂波支所>  
☎0948-96-8614 平日 8時30分~17時15分



# 令和6年度ロコトレ教室日程表

会場	二瀬 交流センター	菰田 交流センター	飯塚東 交流センター	鎮西 交流センター	幸袋 交流センター	立岩 交流センター
	第5・6研修室	大研修室	大研修室	大研修室	第2-4研修室	第2・3研修室
A	9:30~10:20	10:30~11:20	10:00~10:50	10:00~10:50	10:00~10:50	10:00~10:50
B	10:40~11:30					
定員	各30人	30人	30人	35人	35人	40人
(曜日)	(月)	(木)	(月)	(火)	(火)	(金)
1	6月10日	6月6日	6月3日	6月4日	6月11日	6月7日
2	6月24日	6月20日	6月17日	6月18日	6月25日	7月5日
3	7月8日	7月4日	7月1日	7月2日	7月9日	8月2日
4	7月22日	7月18日	7月29日	7月16日	7月23日	8月30日
5	8月26日	8月1日	8月5日	8月6日	8月27日	9月6日
6	9月9日	8月29日	8月19日	8月20日	9月10日	10月4日
7	9月30日	9月5日	9月2日	9月3日	9月24日	11月1日
8	10月28日	9月19日	10月7日	9月17日	10月8日	11月29日
9	11月11日	10月3日	10月21日	10月15日	10月22日	12月6日
10	11月25日	11月7日	11月18日	10月29日	11月12日	12月13日
11	12月9日	11月21日	12月2日	11月5日	11月26日	1月10日
12	12月23日	12月5日	12月16日	11月19日	12月10日	1月31日

会場	鮎田 交流センター	穎田 交流センター	筑穂 保健福祉 総合センター	庄内 保健福祉総合センター ハーモニー	穂波 福祉総合センター	飯塚片島 交流センター
	第1-3会議室	第2・3研修室	多目的ホール	大研修室	多目的ホール	大研修室
A	13:30~14:20	13:30~14:20	10:00~10:50	10:00~10:50	13:30~14:20	13:30~14:20
B						
定員	30人	30人	50人	50人	50人	35人
(曜日)	(木)	(金)	(木)	(金)	(月)	(木)
1	6月6日	6月7日	6月13日	6月14日	6月3日	6月20日
2	6月27日	6月21日	6月27日	6月28日	6月17日	7月11日
3	7月4日	7月5日	7月11日	7月12日	7月8日	7月25日
4	7月18日	7月19日	7月25日	7月26日	7月29日	8月8日
5	8月1日	8月2日	8月8日	8月9日	8月19日	8月22日
6	8月29日	8月30日	8月22日	8月23日	8月26日	9月12日
7	9月5日	9月6日	9月26日	9月13日	9月2日	9月26日
8	9月19日	9月20日	10月10日	9月27日	10月7日	10月10日
9	10月3日	10月4日	10月24日	10月11日	10月21日	10月24日
10	11月7日	10月25日	10月31日	10月25日	11月18日	11月14日
11	11月21日	11月15日	11月14日	11月8日	12月9日	11月28日
12	12月5日	11月29日	11月28日	11月22日	12月23日	12月12日

※室内用シューズが必要です