

予防局介護予防部 公民館講座

事業名称	早期からのロコモ予防を目指して	開催日	2024年9月14日
開催場所	大藤交流センター	開催時間	10:00~11:30
参加者	一般参加：16名 交流センター職員1名		

【活動内容】

1. 報告

9:30 会場準備・受付

10:00 講座開始

11:30 講座終了後、片付け

11:40 撤収

2. 講座内容

参加者：16人（男性4名、女性12名）、交流センター職員1名

地域の40代～80代の方が参加し、ロコモティブシンドロームの概要や予防法についての講和と、転倒予防や体力づくりに向けた運動の紹介を行いました。

実技では転倒予防に向けて体幹～下半身を対象としたロコトレを中心に実施しました。

終了後のアンケートで「簡単そうでもやってみると大変だった」「思うように体が動かなかった」というご意見もあり、年齢を問わず日頃から運動習慣をもつことの重要性を改めて感じました。

【活動風景】

