

いつまでも自分らしく、元気に歩ける毎日へ

シニアの ロコモ予防・ フレイル予防 教室

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）やフレイル（虚弱）を予防して、
いくつになっても自分の足で歩き、いきいきとした毎を送りましょう！



いくつになっても
活動的な
毎日を！

椅子を使って
安心・安全に
運動できます

ロコモとフレイルってなに？

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは？

骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰え、立つ・歩く・階段を上などの動作がしづらくなる状態のことです。進行すると、転びやすくなったり、寝たきりの原因にもつながります。

セルフチェックしてみましょう

- ✓ 片脚立ちで靴下がはけない
- ✓ 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ✓ 階段を上するのに手すりが必要
- ✓ 15分くらい続けて歩けない



フレイル（虚弱）とは？

加齢により、心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態のことです。このまま放置すると、要介護状態に進みやすくなります。早く気づいて対策をとれば、健康な状態に戻すことができます。

セルフチェックしてみましょう

- ✓ 疲れやすく、元気が出ない
- ✓ 体重が減ってきた
- ✓ 歩くスピードが遅くなった
- ✓ 外出や人との交流が減った



この教室でできること



椅子を使ったトレーニング

椅子に座って・つかまえて・支えながら行う運動で、無理なく筋力やバランス能力を高めます。



柔軟体操、ストレッチ

体をやさしくほぐし、関節や筋肉の柔軟性を高めて、動きやすい体づくりを目指します。



筋力アップ、バランス運動

下半身や体幹の筋力を強化し、転びにくい体づくりや安定した歩行をサポートします。

階段の上り下りが
ラクになる！

転びにくくなり、
外出が楽しい！

自信がついて、
毎日がイキイキ！

特別体験会

10月21日（水）開催！！

開催日

月2回 水曜日

時間

13:30～14:15



※カレンダーの都合により変更になる場合があります。

こんな方におすすめです

- ✓ 最近、つまずきやすくなった
- ✓ 長く歩くのがつらくなってきた
- ✓ 体力や筋力を維持したい
- ✓ 将来自分の足で歩き続けたい



教室のポイント

- 専門スタッフがやさしくサポート
- 一人ひとりの体力や体調に合わせて実施
- 少人数制で、安心して参加できます
- 運動が久しぶりの方も大歓迎！



場所

サイクルショップコダマ
大洲アリーナ 柔道場
（大分市青葉町1-1）



持ち物・服装

- 動きやすい服装で
ご参加ください。
- タオル、水分補給用の
飲み物

室内用シューズは
いりません

参加費
（税込）

まずは体験！
体験（1回）

1,100円

続けてしっかり！
月2回コース（会費）

3,300円

※どちらも税込価格です。

まずはお気軽にお問い合わせ・お申し込みください！

097-551-1511

【受付時間】8:30～21:00

体験申込
受付中！