

## 開催要項



# 熊本県立総合体育館 中高齢者のロコモ予防

ロコモとは、骨や筋肉などの運動器が加齢による衰えで立つ・歩く・走る・座るといった移動機能が低下する状態のことです。

## 健康寿命を延ばすための筋力アップ教室

### 「いつまでも元気で暮らしたい！」

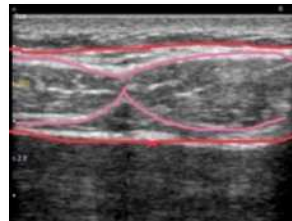
そう感じているあなたへ、4回の教室を通して一緒に健康寿命を延ばすための筋力アップを目指してみませんか？自体重トレーニングと有酸素運動を組み合わせたプログラム「LaLaLa サーキットライト」で運動を楽しく気軽に行いましょう！



ロコモ予防のための栄養講座



体力測定(閉眼片足立ち、立ち上がり、2m 歩行)



内臓脂肪測定も初日に行います！  
見た目では分からない自分の生活習慣をより明確に知ることができます



リズム体操



自重による筋力トレーニング



デュアルタスクトレーニング

日時			内容
11月04日	木曜日	9:00~11:30	座学(ロコモ・栄養)、体力測定(3種目) 内臓脂肪測定、LaLaLa サーキットライト、筋トレ
11月11日 18日	木曜日	10:00~11:30	LaLaLa サーキットライト、筋トレ
11月25日	木曜日	9:30~11:30	体力測定(3種目)、LaLaLa サーキットライト

主催: 熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

会場: 熊本県立総合体育館 元気体力測定室、相談室など

指導者: 県立総合体育館職員 健康運動実践指導者、管理栄養士

対象者: 加齢による筋力低下を感じている方、また予防したい方、コロナ禍の自粛生活により運動不足を感じている方

定員: 10名(先着順)

準備物: 動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物、マスク、筆記用具

参加料: 4,000円(教室初日に徴収します)※欠席などによる返金は致しませんのでご了承ください。

申込方法: 申込書にご記入の上、10月31日(日)までにお申し込みください。お電話でも受け付けます。

連絡先 熊本県立総合体育館 Tel 096-356-1233

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況で、中止する場合があります。

## 『健康寿命を延ばすための筋力アップ教室』参加申込書

ふりがな 氏名	年齢 歳	電話番号 - -
備考	特記すべき事項や学びたい事項などありましたらご記入ください。	

※上記の個人情報は当事業の実施運営に限定し、その目的以外に使用せず第三者に提供は致しません。

### 健康寿命を延ばすための筋力アップ教室感染防止対策チェックリスト

新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、以下の項目について確認させていただきます。

< 参加について >

- 体調がすぐれない場合、発熱（37.5度以上）がある場合は参加しません。参加時には毎回検温を行います。
- マスクの着用を徹底します。（息苦しい時は着脱をし、体調管理を行ってください。）
- 入室時はアルコール消毒を徹底します。
- 講座中は、2m程度の距離の確保を徹底します。
- 参加者の中に感染者が出た場合には、県の感染対策の調査や措置に協力します。また、当施設にも連絡します。
- 咳やくしゃみなどの咳エチケットの徹底をします。また、大声等の発声は控えます。

### 個人情報などの取り扱いについて

◎上記個人情報は当教室の実施運営に限定し、その目的以外に使用せず第三者への提供も致しません。

◎本教室では、以下の目的により教室実施中の写真を撮影させていただきます。

- ・グループ内部での、実施報告書へ記録及び掲載用写真として使用するため。
- ・グループの開催事業を広報するための制作物（チラシ、HP、ブログ）等の掲載用写真として使用するため。

以上の内容をご確認、ご了承いただきましたら、下記にご署名をお願いいたします。

年 月 日

ご署名欄 \_\_\_\_\_