

『ロコモティブシンドローム』（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）をみんなで防止！

骨、関節、筋肉や神経で構成される“運動器”の不具合のために生活の中での移動機能の低下をきたした状態。

ロコモ運動サークル ご案内

2018年10月11日～2019年3月28日まで

毎回10:00～11:45

場所 九州大学大橋キャンパス 体育館
(福岡県福岡市南区塩原 4-9-1)

このサークルは、参加者のみなさんが主体となり、今後継続して運動を行っていくコミュニティづくりを目標に活動しています。介護予防となるロコモ対策の運動を中心に、九州大学が研究で進めている体を動かして行うビデオゲームやITを利用したトレーニング等も取り入れながら、運動機能の維持・向上を目指します。健康で豊かな生活を続けるための運動習慣についてみんなで考えながら、一緒に楽しく体を動かしましょう。

募集要項

※ 現在は満席の為一時募集を休止しております。

◎どなたでもご参加いただけます。

◎参加費用：無料（別途スポーツ保険【有料】にご加入いただきます。）

◎なるべく続けてご参加いただける方。

運動機能に不安または障がいのある方、持病、内臓機能に不安のある方、またはその治療のため通院中の方は必ず主治医の判断のもとご参加下さい。

お問合せ

Tel : 092-553-4499

(受付時間 平日 10～16時)

九州大学芸術工学研究院
松隈研究室

協力：九州大学応用生理人類学研究センター
村木研究室

ロコモ運動サークル 内容・スケジュール

ストレッチ・健康体操・ゲームを使った運動・クールダウン体操

10月 11日(木)、25日(木)

11月 8日(木)

12月 6日(木)、27日(木)

1月 10日(木)、24日(木)

2月 14日(木)、28日(木)

3月 14日(木)、28日(木)

サークルの主な内容

受付 9:45～

毎回 10:00～11:45

- ◎運動器機能維持向上を中心としたDVDによる健康体操。
- ◎九州大学が開発中のビデオゲームを使った転倒防止・ロコモ予防に役立つ運動。
- ◎九大教員・専門指導員による講義や生活指導(随時計画)

スケジュールおよび内容は予定ですので、日程や内容が変更される場合があります。

