

いつまでも元気に自立した暮らしを続けるために

2025年度

ロコモ予防の運動教室 参加者募集

参加無料
先着30名様



クラッチ



スクワット



ヒップリフト

01

運動の専門家が
直接指導します
正しい姿勢で
確実に、効率的に！

02

重要な筋肉へ
焦点を当てる
運動プログラム
を実施

03

運動の効果は
介護予防測定会で
身体状況の変化を
評価しましょう

ロコモとは

加齢に伴う筋力の低下や骨・関節などの運動器に障害が生じると、歩行や立ち上がりといった基本的な運動機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態になります。これは将来的に要介護となるリスクが高い状態です。しかし「筋力の維持」に関しては、日常生活にロコモ予防のための運動を取り入れることで予防が可能とされています。

年齢に関係なくリスクを感じたら、早期に予防へ取り組むことが大切です。ここではそのための方法をご紹介します、皆で楽しく実践しましょう。

順天堂大学フレイル・ロコモ予防ドック10年プロジェクト
(浦安市介護予防事業)

詳細/申し込みは裏面
をご参照ください

お問い合わせ：順天堂大学医療看護学部 原田・大村



Mail juntendoproject@gmail.com

電話 050-5897-3190 (平日午後のみ)

2025年度 お申し込み方法

日 程

講師：原田 裕子 先生

毎月第3木曜日（8月・3月は除く）

詳細	5月15日, 6月19日, 7月17日, 9月18日, 10月16日, 11月20日, 12月18日 2026年 1月15日, 2月19日
時間 内容	13:30開始（15分前より受付開始） 内容：準備体操、ロコモ予防の運動、整理体操（約80分程度）

会場アクセス

バルドラール浦安アリーナ（総合体育館）：第一武道場：浦安市舞浜2番地27
ベイシティバス 運動公園下車・おさんぽバス舞浜線で「運動公園」下車
※ 駐車場ご利用時の料金は運動公園駐車場の規定と同様です

服装・持ち物

動きやすい服装

水・飲み物

汗拭きタオル

参加申し込み

- ◆以下の① or ② の方法でご予約ください
- ◆申し込みは先着順、各日程の1週間前に締め切りです

QRコードからのお申込み



スマートフォンのカメラを起動し、左のQRコードにレンズを向けます。読み取りが完了すると、**予約フォームが表示されます**のでご回答ください。

ホームページからのお申込み（5月公開予定）

- 1) スマホやPCから「順天堂大学医療看護学部」と検索し、大学のホームページを開く
- 2) 右側の縦に並ぶ項目から「地域の皆様へ」をクリックし、さらに「フレイル・ロコモ予防ドック10年プロジェクト」をクリックしてにお進みください。
- 3) 「ロコモ予防の運動教室」の「お申し込みはこちら」をクリックし、予約フォームからお申し込みください

順天堂大学医療看護学部

医療看護学部
Faculty of Health Care and Nursing

学部紹介	+
教育	+
教員紹介	+
資格・国家試験	+
キャンパスライフ	+
受験生応援	+
学生生活支援	+
入試情報	+
在学生コンテンツ	+
地域のみなさまへ	—

> 公開講座

> フレイル・ロコモ予

お申込みはこちら