



【令和4年度】

# 介護予防教室



八戸圏域連携中枢都市圏  
八戸都市圏スクラム8

## 体いきいき教室

ロコモ度テストを行うことで今の自分の体の状態を知ることができます。また、ロコモティブシンドロームを防ぐための運動や食事についての講話もありますので、お気軽にご参加ください。

### ロコモ度テストの内容



#### ロコモ25

25項目の質問に答えて、体の痛みや日常生活をチェックします

#### 2ステップテスト



#### 立ち上がりテスト



※当日の体調によってはロコモ度テストが行えない場合もあります



開催日	5月16日 (月)	7月11日 (月)	9月12日 (月)	11月21日 (月)	令和5年 1月23日 (月)	3月20日 (月)
申込開始日	4月25日 (月)	6月22日 (水)	8月22日 (月)	10月24日 (月)	12月22日 (木)	令和5年 2月22日 (水)

時間： 13：15～15：00（受付は13：00から開始します）

場所： 介護予防センター（八戸市総合保健センター 2階）

内容： ・ ロコモ度テスト  
・ 理学療法士による講話「ロコモティブシンドロームとは？」「自宅で挑戦 ロコモ体操」  
・ 管理栄養士による講話「食べて元気に ロコモ対策」

対象者： 八戸圏域(※)にお住まいで、おおむね65歳以上の日常生活が自立している方  
※八戸圏域：八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町

定員： 各7人（要申込）

参加費： 無料

持ち物： めがね（必要な方）・飲み物（水分補給用）

その他： ロコモ度テストは、運動しやすい服装、靴下で行います。

※あおもり県民カレッジ単位認定教室です。（1教室あたり1単位）

※マスクの着用等、ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じて開催する予定ですが、感染状況により休止となる場合がありますので、ご了承ください。

### 【申込み・問合せ先】

介護予防センター ☎ 0178-38-0726

〒031-0011 八戸市田向三丁目6番1号 八戸市総合保健センター2階  
月～金曜日 8時15分～17時（祝日・年末年始は除く）