

明日の“歩ける”をつくろう

あすラクからだ教室



とっぴー

筋肉、骨、関節などの衰えや病気が原因で、立ったり歩いたり階段を上ったりなどの移動するための能力が低下した状態を“ロコモ”といいます。特に高齢者ではロコモ予防が重要になります。この度、市・医師会・大学・産業の連携を通じて、**運動機能に自信のない方も一緒に**健康を維持するための機会をつくっていきます。健康運動指導士を目指す学生※と一緒に、ロコモ予防の運動教室「あすラクからだ教室 in 大阪大谷大学」を開催します。

※大阪大谷大学人間社会学部スポーツ健康学科の在学生

1

個人の能力に合った
実績のある
1日10分の体操
(整形外科医監修)

2

学生と学ぶ
楽しい
プログラム

3

継続の成果
をみる
**運動機能
チェック**

日時 9月 3日 (水)13:00~14:30(測定)
10月 8日 (水)13:00~14:00
11月12日 (水)13:00~14:00
12月10日 (水)13:00~14:30(測定)

費用 無料

会場 大阪大谷大学21号館105教室(地図は次ページ)
〒584-8540 大阪府富田林市錦織北3-11-1
駐車場は利用申込が必要です。参加決定時に車両情報(車種・ナンバー)をお伺いします。

対象者 ・おおむね65歳以上の「介護予防・健康ポイント事業:あるこっと」に参加している方・参加したことのある方で、原則4回すべてに参加できる方
・測定データの活用に同意していただける方※
※産官学医連携の教室のため、測定データは匿名化して事業の検証に活用します

定員 10名
応募者多数の場合は抽選とし、8月27日(水)までに当選者にのみご連絡します。

お申込方法 **8月1日~24日の間**にお電話(平日)またはwebフォーム(QR)にてお申込み
富田林市高齢介護課 電話 0721-25-1000(内線197)
※お申込み情報は、事務手続きのため大阪大谷大学と共有します。

あるこっとポイント
5p/回 付与
全参加で20p

申込フォーム



体調がすぐれない際は、参加を控えていただきますようお願いいたします。

車・徒歩・自転車

駅から会場までのルート・・・赤の矢印 →



徒歩目安：滝谷不動駅から21号館まで、徒歩約15分（約1km）



富田林市産官学医連携事業（TOMAS）とは
産（アルスタクリエイト株式会社）、官（富田林市）、学（大阪大谷大学）、
医（富田林医師会）が協力し、地域住民の健康増進のためのサービスを、
持続可能な形で提供できる体制を構築するための連携事業です。