

令和7年度 第2回

お申し込みは10/14（火）まで！

伊奈町ロコモール講習会のご案内

参加費無料

3ヶ月間、自宅で運動を続けるプログラムです！
初回に運動機能や筋量・体脂肪を測定します。

こんな方はぜひご参加下さい！

- ✓ 足腰が弱いと感じる
- ✓ 最近、転びやすくなった
- ✓ 歩くのが遅くなってきた
- ✓ 階段がづらくなった
- ✓ 長く歩けなくなってきた
- ✓ 運動習慣がない

初回日時 令和7年10月22日（水曜日）

午前クラス 10時～12時

午後クラス 13時30分～15時30分

*令和8年1月28日（水）にもご参加頂きます。

会場 伊奈町ふれあい活動センター（ゆめくる）2階

定員 40名（午前・午後 各20名）

*65歳以上の伊奈町在住の方が対象です。

*10月22日、来年1月28日の両日とも参加できる方。

*先着順です。応募者多数の場合は初参加の方を優先させていただきます。



プログラム内容

初回 令和7年10月22日（水曜日）

- ①「ロコモセミナー」伊奈病院 副院長 石橋英明先生
- ② 運動機能評価 運動・生活機能評価 筋量・脂肪量測定
- ③ ロコモ体操指導

以後、3カ月間 自宅で運動を続けていただきます！

その間、励ましのお電話（ロコモール）で運動を応援します！

2回目 令和8年1月28日（水曜日）

- ①「おさらいセミナー」
- ② 運動機能評価 運動・生活機能評価
運動機能が、どれくらい改善したかが確かめられます！

共催：桶川北本伊奈地区医師会／伊奈町／NPO法人高齢者運動器疾患研究所

申込みは伊奈町役場いきいき長寿課(介護認定給付係) 窓口・電話にて。

電話：048-721-2111（内線2123）

「伊奈町ロコモコール講習会」について

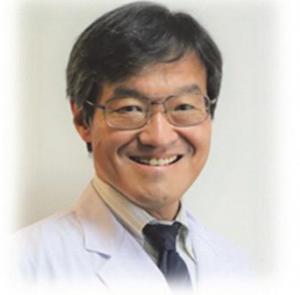
ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）は、加齢とともに足腰が弱って、立つ・歩くなどの移動機能が低下した状態のことで、進行すると要介護・寝たきりにつながります。ロコモを予防するためには、運動機能の低下や足腰の病気を早めに見つけて、運動や栄養などの対策をしっかりと続けることです。

ロコモコールは「ロコモの電話」という意味です。「伊奈町ロコモコール講習会」では、初回に運動機能を評価し、「ロコトレ」というロコモ予防の簡単な運動を実演付きで解説します。その後3ヶ月間、ご自宅でロコトレを続けていただきますが、その間、スタッフが電話で状況を確認したり、皆さんを励ましたりします。

3か月後には、運動機能が改善し、歩くのが速くなったり、階段が楽に上れたり、転びにくくなったりといった変化があらわれます。

運動は、運動機能の改善だけでなく、生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症など）の予防・改善や、認知症の予防にもなることがわかっています。

是非、これを機会に運動習慣をつけて、元気で明るい未来を開きませんか？



伊奈病院 副院長/
整形外科科長
NPO法人 高齢者運動器疾患代表理事

石橋英明

ロコモコール講習会の運動

この3つの運動とウォーキングを3か月間続けることで、運動機能が確実に上がります。



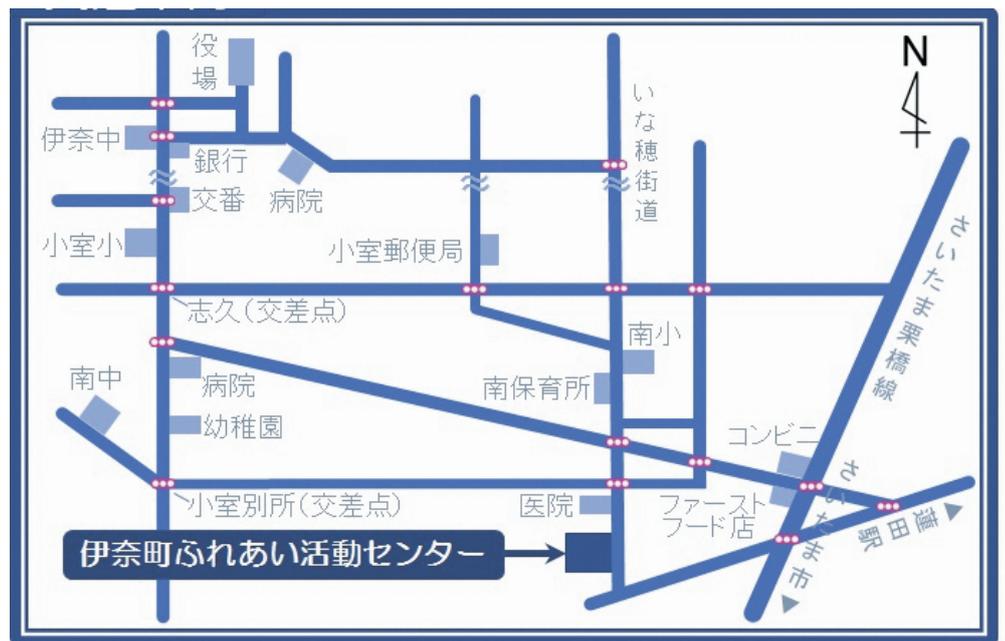
会場のご案内

伊奈町ふれあい活動センター
(ゆめくる)

〒362-0806

伊奈町小室2450番地1

電話：048-724-0717



申込みは、伊奈町役場いきいき長寿課(介護認定給付係) 窓口・電話にて。

電話：048-721-2111 (内線2123)