

# 令和7年度 ロコトレ教室（後期） 日程表

場 所：保健センター（東庁舎1階）

実施期間：令和7年9月2日（火）～12月2日（火）

※9月23日（祝日）除く

時 間：午後1時30分～3時

回	日 程	曜日	内容
1	9月 2日	火	開講・ロコモティブシンドロームについて・運動の実施
2	9月 9日	火	体力測定
3	9月 16日	火	栄養講話・運動の実施
4	9月 30日	火	運動の実施
5	10月 7日	火	運動の実施
6	10月 14日	火	運動の実施
7	10月 21日	火	運動の実施
8	10月 28日	火	運動の実施
9	11月 4日	火	運動の実施
10	11月 11日	火	運動の実施
11	11月 18日	火	運動の実施
12	11月 25日	火	体力測定
13	12月 2日	火	運動のまとめ・閉講

【持ってくるもの】・水分補給用飲み物・タオル

・バスタオルやマットなどの敷物（9月30日から使います）

【連絡先】筑後市役所 高齢者支援課

☎53-4255（直通）