

令和8年度 ロコトレ教室（前期） 日程表

場所：保健センター

時間：午後1時30分～3時

回	日 程	曜日	内容
1	5月 13日	水	開講・ロコモティブシンドロームについて
2	5月 20日	水	体力測定
3	5月 27日	水	栄養講話・運動の実施
4	6月 3日	水	運動の実施
5	6月 10日	水	運動の実施
6	6月 17日	水	運動の実施
7	6月 24日	水	運動の実施
8	7月 1日	水	運動の実施
9	7月 8日	水	運動の実施
10	7月 15日	水	運動の実施
11	7月 22日	水	運動の実施
12	7月 29日	水	体力測定
13	8月 5日	水	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

※ 4回目からは、バスタオルやマットなどの敷物