

平成30（2018）年6月25日

目指せ「健康寿命」延伸！！
今日からはじめるサルコ&ロコモ予防
UR金山団地において中村学園大学の学生による健康栄養教室開催

当機構と中村学園大学は、地域の活性化に貢献することを目的として、平成26年10月に連携協定を締結し、子どもから高齢者の方まで多様な世代の方々を対象に、地域コミュニティの活性化を目指した活動を行っております。

このたび、健康寿命の延伸を目指し、UR金山団地町内会とともに、同大栄養科学部の企画による健康栄養教室「今日からはじめるサルコ&ロコモ予防～元気に生活するための筋肉～」を開催することとなりました。本教室は毎年恒例となっており、今回で第6回目となります。



筋力測定、ミニ講座等を行います（写真はイメージです）

当日は、必要な筋力をもっているかを測る「筋力測定」とその結果解説、サルコペニア（※1）、ロコモティブシンドローム（※2）に関するミニ講座及び健康寿命の延伸のための筋肉づくりにつながる情報提供など、皆さんが健康で元気な生活を継続するための企画を予定しています。

今回の企画を通じて、団地住民の方が日々の健康について改めて考えるきっかけとなること、また住民同士の交流により、団地内のコミュニティ活性化の一助となることを期待しております。

※1：「サルコペニア」とは、加齢や疾患により筋肉量が減少することで全身の筋力低下が起こることをいいます。

※2：「ロコモティブシンドローム」とは、2007年に日本外科学会が提唱した新しい概念で、運動器の障害のために移動機能が低下した状態のことをいいます。

お問い合わせは下記へお願いします。

住宅経営部 団地マネージャー 中村

（電話）092-722-1023

総務部 総務課

（電話）092-722-1004

《今日からはじめるサルコ&ロコモ予防～元気に生活するための筋肉～》開催概要

日 時：平成30年6月30日（土） 10：30～12：00

場 所：UR金山団地集会所

主 催：中村学園大学、UR金山団地町内会、独立行政法人都市再生機構九州支社

○周辺案内図



○金山団地案内図 (団地内に来客用の駐車場はございませんのでご注意ください。)

