～ いつまでも動ける身体へ変えていこう ～

令和8年度 ロコトレ講座

ロコトレとは？

参加費無料

「立ち上がる」「歩く」など、体を動かす力が落ちた状態
「ロコモティブシンドローム」を防ぐための運動です！

対　象
土浦市にお住まいの
20歳から70歳までの方（年度内年齢）

場　所
土浦市保健センター
（土浦市下高津二丁目7-27）

日　程
月曜日コース：令和8年12月 7日・12月21日
金曜日コース：令和9年 1月15日・ 1月22日
各日程14時～16時（受付：13時45分～）
※いずれかのコースに申込可能です。
※どちらのコースも全2回で、同じ内容の講座です。



内　容

第1回	【講話】ロコモティブシンドロームとは？ 【講話】ロコモ予防　食事のポイント 【実技】実践！ロコトレ（筋トレ初級編）
第2回	【講話】併せて予防！骨粗しょう症予防について 【講話】自転車の健康効果 【実技】バランス・リズム体操 【実技】実践！ロコトレ（筋トレ上級編）

定　員
各コース20名まで（先着順）

申込期間
10月15日（木）より開始
月曜日コース：11月25日（水）まで
金曜日コース：12月23日（水）まで

お申込み
健康増進課へ電話または 申込みフォーム より
TEL:029-826-3471（平日8:30～17:15）

＜申込用二次元コード＞

※申込まれた方には、後日通知ハガキを送付いたします。

土浦市健康増進課　健康支援係