

福岡市
認定

仲間と
一緒に

よかトレ

始めてみませんか!

運動で
認知症&
ロコモ予防!



よかろーもん

★よかトレとは、「かんたん体操」「足元気体操」など、福岡市が進める健康づくりのための体操です。



★市では、よかトレを実践するグループを

よかトレ実践ステーションとして認定し活動を応援しています。

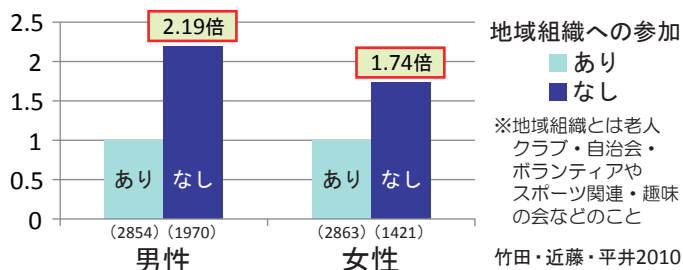
よかトレの詳細内容は右上の二次元コードからチェック!!

よかトレメリット①

★認知症予防につながる!

地域組織に参加している方は認知症の発症リスクが低いとされています。

地域組織※への参加と認知症発症リスク



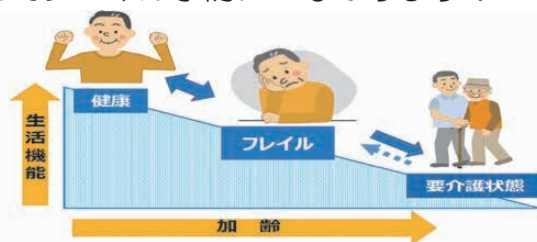
出典：竹田徳則、他：地域在住高齢者における認知症を伴う要介護認定の心理社会的危険因子。日本公衛誌57：1054-1065、2010。

よかトレメリット②

★フレイル予防につながる!

フレイルとは?

「病気や老化などの影響を受けて 心身の活力が徐々に低下し、将来介護が必要になる危険性が高い状態」のことです。よかトレを行うことでフレイル予防につながります!



★東区よかトレ実践ステーション交流会の様子★



お問い合わせ

東区保健福祉センター 地域保健福祉課

所在地：福岡市東区箱崎2-54-27

TEL 092 (645) 1088 FAX 092 (631) 2295

詳しくは裏面も
チェック!

①住民グループ ★主な登録要件

- ① 地域の方が自由に参加できる体制になっている
- ② 月に原則2回以上の活動があり、毎回“よかトレ”を実践している
- ③ 65歳以上の福岡市民が5名以上参加している
- ④ 65歳以上の福岡市民の構成割合が概ね6割以上である
- ⑤ 活動場所が福岡市内である など



②施設版 ★主な登録要件

- ① 地域の方が自由に参加できる体制になっている
- ② 月に原則2回以上、地域住民を対象に“よかトレ”を実践している
- ③ 施設の所在地が福岡市内であること
- ④ 市内に住む高齢者が気軽に介護予防活動に参加できるよう、参加費用を設定する場合は無償あるいは低額とすること など

◆認定・登録されると以下の無料特典があります！

◆特典1◆



よかトレ DVDの 進呈！

「よかトレ」として
おすすめする
体操のDVDを
進呈します。

各団体に
もれなく1つ！



◆特典2◆

運動専門職の派遣！ (無料)

年2回程度、理学療法士
や健康運動指導士の専門
スタッフを派遣し、体力
測定や運動実技指導が
受けられます。



◆特典4◆ (施設版のみ)

よかトレ ステッカーを プレゼント



◆特典3◆ (住民グループのみ)

会員全員へのプレゼント

市から、光る「よかろーもん
キーホルダー」をプレゼント！
さらに区からもプレゼントを
準備中！



お問い合わせは地域保健福祉課（表面）まで！！