

いつまでも
元気で
若々しく！

こけないからだ講座

いくつ
何歳からでも足腰は鍛えられます！

目的

こけないからだ講座は「運動の継続」と「閉じこもり予防」を主な目的に自治会ごとに行っています。

こけないからだ体操の効果

- 転びにくくなります
- 筋力がついて足腰の痛みが減ります
- 体も心も元気になります

どんなことをするの？

- 皆さんがご存知の“童謡”を歌いながらゆっくりと体を動かします
- 6種類の筋力運動を行います
- 体操は、誰でもできる簡単なものですが、続けることで効果が上がります
- 最初の3か月間は地域包括支援センターと一緒に体操を行います

参加者の感想



- 歌をうたうのが楽しい。青春時代を思い出す
- 皆に会うのが毎回楽しみで、一週間がたつのが待ち遠しい

- つまずいても踏ん張れるようになった
- 階段が楽にのぼれるようになった



時間

1回の講座につき概ね1時間半

期間

週1回 を概ね3か月間継続

(実施曜日・時間帯はご相談に応じます)

※初回と3か月後に体力測定を実施

場所

自治会公民館など

料金

無料

申込み・お問い合わせ先
電話：37-5850

北栄町地域包括支援センター
FAX：37-5339