

いつまでも
元気で
若々しく！

こけないからだ講座

あなたの自治会でも取り組んでみませんか？

★ 足腰が元気になって、生活が変わっていくことを実感♪

筋力がつくので、ちょっとした段差でも転びにくくなります。

★ 地域の人たちと決まった日に出会えることはたのしい♪

いつまでも住み慣れた地域で元気に生活し続けるために、

顔なじみの人たちと一緒にとりくむことで心も体も元気になります。

どんなことをするの？

- ・皆さんがご存知の“童謡”を歌いながらゆつくりと体を動かします。
- ・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↑
- ・地区の公民館などで行います。
- ・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！



内容：①受付：事前の血圧測定、体調の確認、体操の説明

②準備体操

③6種類の筋力運動

④整理体操

⑤事後の血圧測定

⑥終了

時間：1回の講座につきおおむね1時間半

期間：週1回をおおむね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：自治会公民館等

料金：無料

申込み：各自治会単位にてお申し込みください

★現在、25自治会でこけないからだ体操を実施中です。

★今年度、体操時間が30分の短縮バージョンもできました。

※3か月間の講座を修了した自治会で実施できます。

申込み・お問い合わせ先 北栄町地域包括支援センター

689-2292 北栄町由良宿423-1 北栄町役場・大栄庁舎

電話：37-5850

FAX：37-5339