

こけないからだ講座

皆さんの地域でも始めてみませんか？

★ 足腰が元気になって、生活が変わっていくことを実感♪

筋力を付けて、ちょっとした段差も転びにくくしましょう。

★ 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しょう。

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。
- ・体操はゆっくりですが、続けることで効果が上がります↑
- ・体操をスムーズに行うため、専用のDVD（全自治会へ配布済み）を使用します。
※DVD が使用できない地区については、CD を配布します♪
- ・より筋力向上を図りたい方は“おもり”をつけて行います。
- ・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：血圧測定、体調の確認、体操の説明

②準備体操

③6種類の運動

（腕の前上げ・横上げ、イスからの立ち上がり、
脚の横上げ・後ろ上げ・太もも上げ）

④整理体操

⑤事後の血圧測定

⑥終了

時間：おおむね1時間半

期間：週1回（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：自治会ごとにお申し込みください



【実施継続地区（H30年1月現在）】

東園浜、原、弓原浜、曲、
田井、妻波、みどり西団地、
弓原、江北、六尾、上種、
松神、緑ヶ丘団地、駅前、
国坂、瀬戸、北条島、国坂浜、
さつきヶ丘団地、下神、東新田場、
みどり二区

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

6種類の体操

①腕を前に上げる運動



②腕を横に上げる運動



③椅子からの立ち上がり



④足の横上げ運動



⑤足の後ろ上げ運動



⑥もも上げ運動

