

いつまでも美しく、  
そしてかっこよく

希望地区募集

# 元気のでる体操教室

年齢とともに衰えてしまう筋力。  
筋力が弱くなると、動きが鈍くなって転びやすくなったり、  
姿勢が悪くなって老けて見えたり、  
さらには代謝が落ちて太りやすくなるなど、  
さまざまな悪影響を及ぼします。  
そこで求められるのが、筋力トレーニング。  
運動は大事だけど何から始めたらいいかわからない。  
そんな皆さんに、簡単で効果のある筋力トレーニングをご紹介します  
のが「元気のでる体操教室」です。



年齢を重ねると、体力  
が衰えてバランス感覚  
が失われたり、背中や  
腰が曲がったりする人  
がいる。これはお腹や  
背中、足の筋肉の衰え  
が原因。  
運動して筋肉を鍛える  
ことで、こうした老化  
の進行を遅らせること  
ができる。  
実際にこの元気のでる  
体操教室を続けた人か  
らは「正座ができるよう  
になった」「手を使わず  
床から立ち上がられる  
ようになった」「階段の  
上り下りが楽になった」  
などの声が上がってい

体は正直。  
運動すれば、必ず  
体が変わってくる

## 《市が支援する内容》

- 期間は週1回の12回コースです
- 体力測定で、元気度を確認できます
- 運動の指導者を派遣します（4回）
- 筋力アップ用ボール、血圧計等  
必要な道具を準備します



お気軽に御連絡下さい！

※くわしいお話を希望される  
場合は、地区に出向いて  
説明を行います。

＜お申込み・お問い合わせ先＞

高齢者福祉課地域包括ケア推進室 0974-22-1001(内線2180)