

ゆったりペースで
誰でもできる！



みんなで一緒に
いぐよ～！

シニア筋力 **ぐんぐん教室**

— シニアのための筋トレ教室 —

参加費無料！ 申し込み不要！ 直接会場へ！！

教室内容

① 筋力トレーニング

介護予防サポーターを中心に、「ぐんぐん体操」を一緒に行います。



体の動きが
ぐんぐん
楽になる！

② レクリエーションやミニ講話 など

介護予防サポーターによるレクリエーションや、専門職による介護予防に役立つミニ講話など、体操以外の内容も行います。



ポイント

ぐんぐん体操とは、「高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」の愛称で、「歩く、立つ、座る、またぐ、階段の上り下り」など、生活に必要な筋力を身につけたり、保つことを目的としている筋トレです。

椅子を使って、簡単な動作をゆっくりと繰り返します。参加者の方は、「腕を上げるのが楽になった」「つまずかなくなかった」「足の動きが良くなり、歩くのが楽になった」などの効果を実感されています！

募集中!

・**介護予防サポーター**とは、市の介護予防サポーター養成研修を受講し、自分の住む地域の元気づくりを広めているボランティアです。

会場・日程は、中面をご覧ください