

令和2年度「シニア筋力ぐんぐん教室」のご案内

からだの動きが **ぐんぐん** ^{らく} **楽** になるんです！
だからみんなで 一緒にいぐよ～！



シニア筋力

効果抜群・参加費無料・申込不要
どなたでも参加できる！
おススメの体操教室です♪

ぐんぐん教室 へ行こう

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。



2 ミニ講話 等

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講話等も行います。



【参加者の声】

- ・元気になったよ♪
- ・つまずかなくなった！
- ・お友達が増えました♪
- ・ぐんぐん も おしゃべり も楽しい★
- ・足の動きがよくなり、
歩くのが楽になった！



「ぐんぐん体操」って？
「介護予防サポーター」って？



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(鬼石モデル)」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。

激しい運動ではなく、椅子を使って、簡単な動作をゆっくりと繰り返すことで筋力トレーニングとなります。高齢者が安心してできる運動だから**おススメ！**

おススメの理由もお答えします！

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。一緒に元気になれるから**おススメ！**



会場・日程は、裏面をご覧ください。