

## 「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」って何？

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運動です。**誰にでも簡単**にできて、**効果抜群**です。

## 介護予防サポーターって、どんな人？

市の介護予防サポーター養成講座を受講し、自分の住む地区で介護予防を広めている、ボランティアです。

元気で明るいサポーター達が、参加される方達に、元気をおわけしています♡

### ＜参加時のお願い＞

1. 体調不良などの際は、参加を控えてください。
2. 教室の前後で、手洗いもしくは手指消毒にご協力ください。

みなさんで楽しく  
筋トレしましょう！



令和6年度 シニアのための

# 体操教室のお知らせ

誰にでも出来る筋トレで体を動かして、体力・筋力を維持しませんか？

「私にはまだ早い！」「私にはもう遅い…」  
そんなことはありません！参加者からは、「体操を続けていたら、筋肉がついた」「実際にやってみたら、浴槽をまたぐのが楽になった」などの声が寄せられています！

参加費無料  
申込み不要  
直接会場へ！

★ **シニア筋力ぐんぐん教室**（主催：介護保険課）

★ **介護予防サポーターによる体操教室**（主催：介護予防サポーター）

会 場			時 間
中央公民館 （坂下町）	渋川 ほっとプラザ （長塚町）	渋川公民館 （市役所第二庁舎内）	
5/13(月) ★	5/1(水) ★	4/15(月) ★	9:30～ 11:00
6/3(月) ★	6/5(水) ★	5/20(月) ★	

<内容> ①「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」

椅子を使い、簡単な動作をゆっくりと繰り返す体操です

② アタマカラダ！ジム又は介護予防サポーターによるレクリエーション等

アタマカラダ！ジムって、なあ～に？

椅子に座った運動をしながら、出される問題に取り組むことで、  
脳を刺激するプログラムです

<対象> おおむね65歳以上の方

<持ち物> 飲料水（水・お茶など）・タオル

※ 天候等により、教室が急遽中止となる場合があります。

裏面も  
ご覧下さい

