

「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！



★ **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					
半田新屋敷 前河原住民 センター※1	半田旧道 ふれあい センター	八木原会館	八木原北 会館	有馬会館	古巻公民館
4/11(木)★	4/19(金)★	5/10(金)★	4/25(木)★	4/26(金)★	4/16(火)★
5/9(木)★	5/17(金)★	6/7(金)★	5/23(木)★	5/21(火)★ 5/24(金)★	

※1 半田新屋敷前河原住民センターは駐車場がありませんので、徒歩等でお越しください

<時間> 9:30～11:00

<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

裏面も
ご覧下さい



※ 天候等により、教室が急遽中止となる場合があります。

お問い合わせ 渋川市 介護保険課 ☎ 22-2116