

## 「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7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<br>（坂下町） | 渋川<br>ほっとプラザ<br>（長塚町） | 渋川公民館<br>（市役所第二庁舎内） |                |
| 7/7(月) ★       | 会場の都合<br>により中止        | 6/16(月) ★           | 9:30～<br>11:00 |
| 8/4(月) ★       |                       | 7/28(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 体力測定(8/4)又は介護予防サポーターによるレクリエーション等

＜対象＞ おおむね 65 歳以上の方

＜持ち物＞ 飲料水・タオル

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