令和7年度

回覧

シニア 筋力ぐんぐん教室 へ行こう！

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！

日時：9月22日(月) 10:00～11:30
11月17日(月) 10:00～11:30

会場：小野上公民館 講義室

対象者：おおむね６５歳以上の方

持ち物：飲料水・タオル

参加費無料
申込み不要
直接会場へ！

★ 教室内容 ★

1. 暮らしを拡げる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（９月）

3. 歯科衛生士によるミニ講話（１１月）

テーマ「健康寿命を伸ばすために大切なこと その1」

裏面もご覧ください

将来への『貯筋』のために、今 始めましょう！！

お問い合わせ 渋川市 介護保険課 電話 ２２－２１１６

ぐんぐん教室って何？

市が主催する介護予防のための体操教室で、地域で皆さんの元気を応援する介護予防サポーターと一緒に、「高齢者の暮らしを拡げる10の筋力トレーニング」（通称:ぐんぐん体操）を行います。「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て、高齢者が安心してできる体操です。

＜体操以外の年間予定表＞

9月22日（月）　体力測定

11月17日（月）　歯科衛生士によるミニ講話

1月26日（月）　管理栄養士によるミニ講話

3月23日（月）　理学療法士によるミニ講話

※予定は変更となる場合があります。

- □ ずっと元気でいたい人
- □ 運動不足の人
- □ 足腰の衰えを感じる人
- □ 膝痛、腰痛を抱えている人
- □ 出かけ先が欲しい人

一つでも☑がついた方！

どうぞお気軽にお出かけください☆

＜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。

※天候等によっては、教室が急遽中止となる場合があります。