

「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 （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） | |
| 1/5(月) ★ | 1/7(水) ★ | 12/15(月) ★ | 9:30～ 11:00 |
| 2/2(月) ★ | 2/4(水) ★ | 1/19(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 専門職によるミニ講話(1/7(水)：理学療法士、2/2(月)：管理栄養士)

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