



# 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：5月28日(木) 9:30~11:00**  
**7月23日(木) 9:30~11:00**

**会場：赤城公民館 ホール**

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. ブレパサイズ体験（5月）

音楽に合わせて手足を動かしながら、知的課題の実践を盛り込んだ、身体と脳を活性化する運動プログラムです。

### 3. 介護予防サポーターによるレクリエーション（7月）

何をするかは当日までお楽しみ！みんなで楽しみましょう！



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！！**

## 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、「高齢者の暮らしを拓げる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>

5月28日(木) ブレパサイズ体験

7月23日(木) 介護予防サポーターによるレクリエーション

9月24日(木) 専門職によるミニ講話

11月26日(木) 専門職によるミニ講話

1月28日(木) 専門職によるミニ講話

3月25日(木) 専門職によるミニ講話

※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。