

共につくる



しなやか

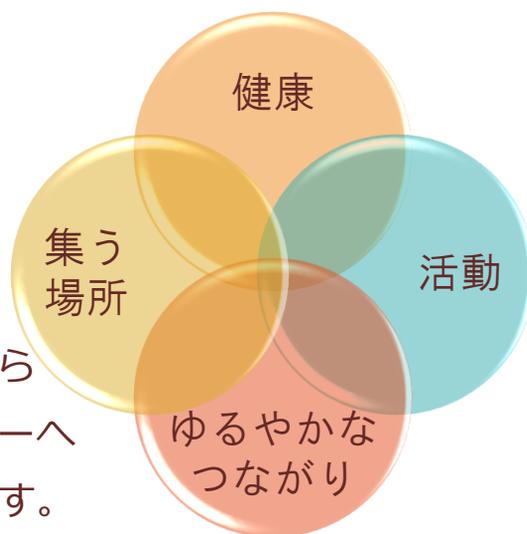
「集いの場」

暮らしを広げる10の筋力トレーニング

2～3人以上のグループで
週に1度 運動する会場を決めて
スタートします

＊「椅子」が必要です

開催する日時と会場が決まりましたら
高齢福祉課または地域包括支援センターへ
ご連絡ください。活動の応援をします。
スタートに向けたご相談もお受けします。



上手に年齢を重ねて、健康的な生活を送るために

「だれでも」「いつからでも」「いくつになっても」できる運動です

集いの場で取り組む運動「10の筋トレ」は
参加のみなさんが『主役』となり取り組む
今までにないスタイルで行います

自分が元気 仲間が元気 地域が元気

集いの場から **ひととひと** の輪が広がります

お問い合わせ

国分寺市福祉部高齢福祉課または地域包括支援センター

「暮らしを拡げる10の筋力トレーニング」は、椅子と会場があれば、いつでも仲間とスタートできます。

10のトレーニングを、4か月毎に「初級」「中級」「上級」にステップアップしておよそ1年をかけて習得します。

週に1度、介護予防を目的とした体操に取り組むことで、5年後、10年後の「自分」「仲間」「地域」の元気に繋がります。

集いの場の登録について

集いの場登録ルール

- ◆ 週1度 集いの場で「10の筋トレ」を実施します
- ◆ 自己責任で参加します
- ◆ みなさんで会場の予約します
- ◆ 地域の誰でも参加可能です

集いの場で「暮らしを拡げる10の筋力トレーニング」を始める際は、高齢福祉課へ、集いの場の登録用紙を提出し登録していただくと、以下の提供/貸出をします

- * 「10の筋トレ」リーフレットの提供
- * 活動に使用する音楽のみCD

または、映像と音楽DVDを貸出

どんな運動か、ご覧になりたい場合

高齢福祉課または地域包括支援センターで
映像と音楽DVDを貸出します

「10の筋トレ」を
「リーフレット」や「DVD」で
ご紹介します。



【お問い合わせ】

国分寺市福祉部高齢福祉課相談支援係

電話:042-325-0111(代表)・042-312-8641(高齢福祉課直通)