

勝央町介護予防事業

めざせ、健康長寿！

ぐるっと筋力アップ教室

ぐるっと全身動かして
のんびり、楽しく、気持ちよく
筋力アップをしていきます

勝央町では、65歳以上の皆さんが主体となって健康体操を行う事業「ぐるっと筋力アップ教室」を開催しています。

お住まいの地域でいつまでも元気に暮らせるよう、体全体を気持ちよく動かす運動をしています。



わが家で元気に
暮らせるための
私のまちの体操教室です

一緒に始めてみませんか？

問い合わせ先
勝央町地域包括支援センター ☎38-3028
(勝央町総合保健福祉センター内)



教室の流れ

① こんなお悩みがありましたら…

最近、良く段差につまづくようになって心配だなあ

近くで運動ができる場所があればええな～



② 相談してください (電話でも口頭でも大丈夫です)

町の職員



5人以上が集まれば、いろいろな体操をご紹介します。お近くの公会堂でも、ご自宅でも大丈夫です！

③ 説明に伺います

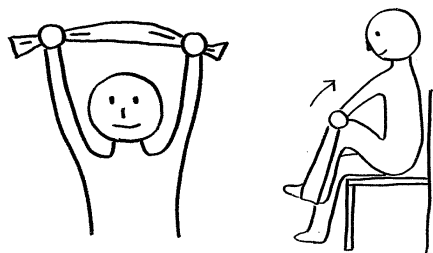
5人以上が集れば、改めてご説明に伺います。「体操をやってみよう」と思われるなら、3か月間限定で専門の体操の講師を派遣します。



説明会の様子

④ 講師が体操の指導をいたします

3か月の間、住民の皆さんで体操ができるように指導します。体操のイラストや体操のCDを準備します。タオルを使った簡単な体操です。体力に自信のない方でも一緒にできます。



⑤ 教室が継続できるように支援いたします

3か月後は、住民の皆さんが主体で体操を続けていただきます。時々、困ったことがないか様子を見に伺い支援します。運動に慣れてきたグループには、少しずつ新しい運動をお伝えしていきます。

参加者の3か月後の声をご紹介します

- 家だとなかなか運動できないけど、ここだと運動できる。
- 近所の人と会うきっかけになった。
- 立ち座りが楽になった。