

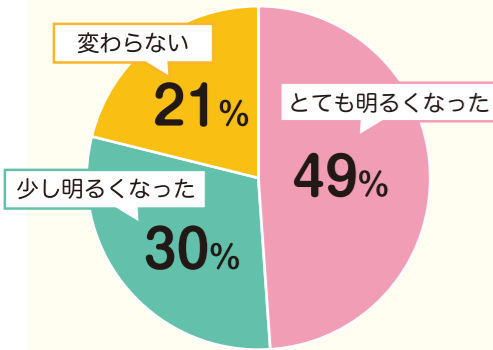
継続は力なり!! / たしかな心と身体の変化

教室では、開始から約9カ月後にアンケート調査をしています。体操の効果だけでなく気持ちの面でも、良い効果が出ています。

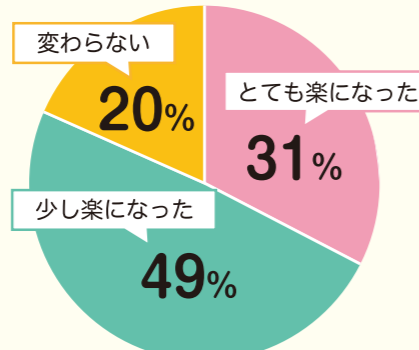
みなさんからの声

- 会場に来ただけで元気になる
- 教室のみんなに会うのが楽しみ
- おしゃべりが楽しい。1週間が待ち遠しい
- ひきこもりがちだったが、教室が外に出るきっかけになり気持ちが明るくなった
- 腰が曲がっているけど、真っ直ぐ立つのが楽になった
- 足腰や肩の痛みが楽になった
- できなかった正座ができるようになった
- 体調が良くなった気がする
- 足がよく上がるようになった

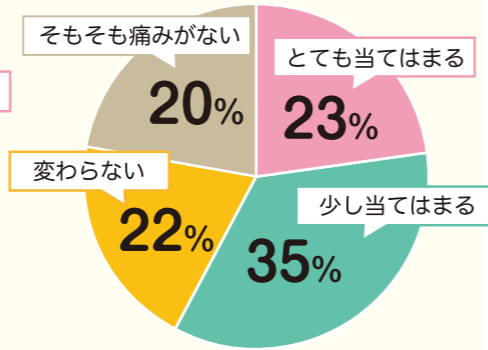
教室に通いだしてから 気持ちが明るくなった



体を動かすことが 楽になった



腰痛や膝痛が 緩和された



あまりの効果に驚きです!

体操に通い始める前は、たった3段の階段でも手すりを使って上り下りをしていたのですが、今は使わなくても良くなりました。本当に体操が効くのか半信半疑で参加しましたが、効果抜群でビックリしていますね。そのほかにも、両手じゃないと持てなかった物が片手で持てるようになったり、起き上がるのが楽になったりと効果を実感しています。

やました なつみ
大重野会場 山下 夏美さん

郡司部いきいき元気教室の筋力平均値 (男性2人、女性4人。体操開始から3カ月経過後)

	初回測定時	3カ月後測定時	
握力 右	25.65kg	28.33kg	2.68kg UP!
握力 左	25.13kg	28.06kg	2.93kg UP!
片足立ち	22.4 秒	27 秒	4.6 秒 UP!

! 教室の始め方

ステップ4

スタッフが 体操を伝授!

教室の開催が決定したら、1カ月間で体操を覚えていただき、それ以降は自主教室となります。(体操は簡単ですのでご安心を)

ステップ3

説明会を開催

担当職員が公民館などを訪問し、説明。教室を開催するかどうかを決めていただきます。説明会は自治会ごと開催になります。

ステップ2

申し込みをする

仲間が集まったら、市医療介護課介護保険係に申し込みましょう。その後の流れについて打ち合わせを行います。

ステップ1

仲間を集める

回覧板などで周知を図り、教室に興味のある方を募りましょう。何名からでも始めることができます。少人数でもどうぞ。

もっと元気に! もっと長生き!

始めよう! 「いきいき元気教室」



市内各地の公民館などで、地域住民を対象にした体操教室「いきいき元気教室」が開催されています。ここでは、教室の魅力をお届けします。

問/医療介護課介護保険係 ☎72-0333(内線510)



おもりを付けて行う足の運動(上塩会場)

いきいき元気教室とは週に1度、公民館などを利用して行われている体操教室のことで、現在、市内各地区の40箇所で開催されています。教室では、負荷を調節できるベルトを手首や足首に巻いて、イスを使わずに体操を行います。教室の運営は地域住民が主体となっており、職員が訪問し、丁寧に体操を教えてくださいるので安心です。介護を必要とせず、いつまでも自分らしい生活を送るためには、体の機能を維持・向上させるための取り組みが大切になります。

知ってた?
いきいき元気教室



にしきた りょうこ
西北 良子さん

仲町会場の場合

教室メンバー8名でコーラスをやっています! 課題曲を決めて取り組んでいるので、みなさん真剣に練習していますよ。声を出すことで元気も出て、楽しいですね。

仲町自治会には公民館がないので個人宅をお借りして教室を開催しています。



教室に参加される方の楽しみは、体操だけではありません。教室は地域の方々との憩いの場にもなっており、体操後にみんなでお茶を飲んだり、教室の日以外にグラウンドゴルフをしたり、ラジオ体操を行うなど地区ごとにさまざまな活動を行っています。外に出て、人と会話をしたり、

体操だけじゃない
教室の楽しみ

体を動かすことは脳を活性化させ、認知症の予防にもつながります。いつまでも健康でいるためにいきいき元気教室に参加して、少しでも刺激のある生活を送りたいですか? 気になった方は、まずはお問い合わせください。