

みんなで筋トレ体操

～地域で週1回、体操等の健康づくりを始めてみませんか？～

筋トレ体操とは？

DVDを観ながら、大半をイスに腰かけた状態で行う40分程度の簡単な筋力向上体操です。

体力に自信のない方でも気軽に始めることができ、しっかりと取り組むことで効果が現れる体操です。



どんな効果があるの？

- ・筋力がつくと、体を動かすのが楽になります。
- ・筋肉をつけることで転倒しにくい体を作ります。
- ・みんなで楽しく運動を行うことで、脳が活性化し認知症予防にも役立ちます。
- ・みんなで一緒に行うので、仲間づくりや地域づくりに繋がります。
- ・体力測定の結果で効果を実感できます。

どうやって始めればいいのか？

- ◇ 体操を始めるための条件
 - ・65歳以上の参加者が5人以上いること
 - ・グループで代表者を1人設けること
 - ・週に1回以上実施ができ、3か月以上継続して取り組むことができること
 - ・イス、テレビ、DVDプレーヤーなどを準備すること
 - ・会場を確保すること
 - ・地域の誰でも参加できる団体であること

教室の運営は
みなさんで！！



通い場の立ち上げ支援です。主体は皆さんです！
立ち上げ後3か月間は定期的に活動支援を行います。
6か月後には体力測定を一緒に実施しましょう！

お申込み・お問い合わせ先
田辺市民総合センター やすらぎ対策課・高齢福祉係
TEL:0739-26-4910（平日8時30分～17時15分）

裏面に申込用紙があります。