

毎日コツコツ始めませんか？

体操でしたいことを増やそう。

皆さんの「したい・できるようになりたい」ことの実現に向けて挑戦してみましょう！



体操が大切な理由。

その1

歩けるからだを維持できる

行きたいところに行けて、したいことができます。

その2

筋力を維持・向上できる

年齢とともに支障が出てくる関節を保護し、負担を軽くすることができます。

その3

転倒を予防できる

生活が思うようにできなくなる一番の原因の転倒を予防することができます。

こんな人におすすめ

経験で選ぶ

 イスを使ってできる体操
イス

体操メニュー

体力に自信がない
初めて体操に取り組む

骨コツ筋トレ 初級  イス

体力をつけたい、筋力を維持したい
ある程度の運動習慣のある人

骨コツ筋トレ 中級  イス

体力を維持し、筋力を向上したい
運動習慣のある人

骨コツ筋トレ 上級  イス

こんな人におすすめ

目的で選ぶ

体操メニュー

肩の筋肉をほぐし血流を良くしたい

肩こり改善体操  イス

腰を支える筋肉を強くし、腰への負担を減らしたい

腰痛改善体操

膝を支える筋肉を強くし、膝への負担を減らしたい

膝痛改善体操

けがの予防をしたい

ストレッチ体操  イス

全身をバランスよく筋力向上したい

筋力アップ体操

認知症予防に関心がある

脳トレーニング体操  イス

口が乾く

健口体操  イス

介護予防体操のご相談・お申し込みは [各体操メニューは動画でご覧いただけます。詳しくは裏面へ。](#)

明石市地域総合支援担当 TEL 078-918-5289 FAX 078-918-5049

まずは、ご連絡ください。
あなたに合った取り組み方法をご案内します。

福祉局 地域共生社会室 地域総合支援担当

電話：（078）918-5289 FAX：（078）918-5049

メール：sougoushien@city.akashi.lg.jp

自分で頑張る方へ

体操動画が見たい！・欲しい！

①市のホームページ 「毎日スッキリ体操」

- ・様々な体操を動画で見ることができます。
- ・体操以外にも食生活などの健康づくりに関する情報を見ることができます。



②DVD教材のダビングサービス

- ・「骨コツ筋トレ体操」の中の色々な体操をDVD-Rにダビングします。

体操の資料が欲しい！

市で作成した体操のポイントをまとめた紙の資料をお渡しします。



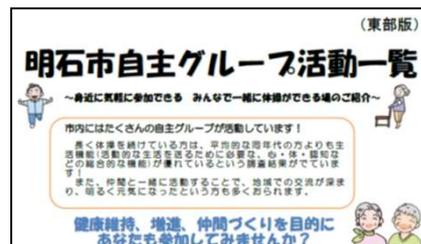
紙の資料も用意しています
ぜひご利用ください

誰かと一緒に頑張る方へ

体操できるグループが知りたい！

●自主活動グループの紹介

自分に合った体操ができるグループをご紹介します。



自分達で体操を続けたいので、指導に来て欲しい！

●自主グループ活動支援事業

市のリハビリテーション専門職を派遣し、体操や介護予防を目的とするグループの活動が定着するようお手伝いします。

●出前講座「明日も元気！シニアライフ応援講座」

いつまでも自分らしく健康的な生活を送るための年齢等に合った健康づくりの方法をお伝えします。

