

住民主体で行う日置市介護予防 “今 始まる…”

筋ちゃん広場

平成27年1月
からスタート!

筋ちゃん広場とは？

介護予防への効果が立証された、おもりを使った筋力体操「こけないからだ体操6種類（裏面参照）」を週1回、歩いて通える地元の公民館で実施します。高齢者が要介護状態にならず自立した日常生活を営めるように、住民主体で運営することを目的とし、自治会単位で実施している事業です。今後、市全域に普及する予定です。

「みんなで語って笑って集い、
筋トレ(介護予防)が楽しく出来る場であって欲しい♪」

そんな担当者の願いから命名された
“筋ちゃん広場”
今後、日置市全域に普及予定です。



【メニュー】

- 脳トレ
- 準備体操
- こけないからだ体操
- 市民歌体操
- 整理運動



地域住民が主体となり実施します。

おもりバンド

：10段階に調節可能で、体力や体調に合わせ無理のない体操ができます。



▲1本200gのおもり棒が10本入ります。

童謡をうたいながら、ゆっくりペースで実施。介護の認定のある方も安心して参加できます♪

教室立ち上げには **日置市地域包括支援センター** がお手伝い!!

自治会での準備
※包括への申し込み
◆会場 ◆イス
◆参加者周知・集約
おもりは市が貸出♪

ロコミで広がり

立ち上げ前には住民説明会を実施しています。まずは、ご相談ください。

日置市包括支援センター
099-248-9423



こけないからだ体操6種

米国国立保健研究所・老化医学研究所推奨の6種類の体操



①腕を前に上げる運動



②腕を斜めに上げる運動



③椅子からの立ち上がり



④膝を伸ばす運動



⑤脚の後ろ上げ運動



⑥脚の横上げ運動

馴染みの人と一緒に健康づくりができる **”楽しさ”**

人とつながる **”安心”**

お互いに笑顔で支え合える **”嬉しさ”** を、

筋ちゃん広場の活動を通して感じながら、筋力やこころの健康維持を図ります。

～日置市に 元気 **幸** 齢者を増やそう～