

元気の秘訣は、<sup>っど</sup>集って! 動いて! 楽しんで!

地区

# いきいき塾で

自分に合った**元気回復術**を身につけよう!

行きたいところに行きたい  
やりたいことが  
やりたい  
でも……

最近ちょっと  
体力に自信が  
ないな…

人と出会う  
機会が  
減ったな…

外出が  
おっくうに  
なったな…

…と感じて  
いませんか?

それを

年齢(とし)  
だから  
仕方がない…

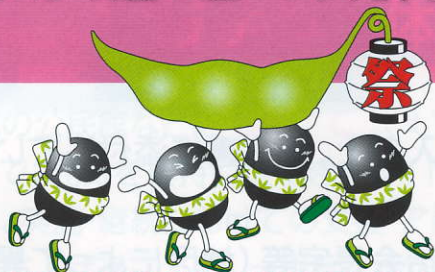
…と思って  
いませんか?

最期まで  
一人でトイレに行ける  
からだづくりを!



<sup>っど</sup>**「集って・動いて・楽しむ」と、**  
からだ 곳곳に  
元気がわいて  
きます!

まずは、週1回・6ヶ月間の教室『**地区いきいき塾**』で、  
元気を回復していきましょう!



実施  
場所

「地区いきいき塾実施一覧」を参照ください。

●現在居住されている地区内の実施場所  
での参加となります。

●必要な方には送迎を実施します  
ので、申込み時に必要の有無をご  
記入ください。

※送迎対象者が多い場合は、参加人数を  
制限する場合があります。

参加費

1回 / 250円

●所得により減免制度があります。(要申請)

回数  
期間

週1回 6ヶ月間の教室

●実施曜日は、場所により異なります。  
([実施一覧]参照)

対象

市内在住のおおむね65歳以上の方

●要介護認定者は原則対象外です。

※要支援1・2の方で、通所系サービスを利用さ  
れている場合は併用できません。

# 「地区いきいき塾」は1回2時間程度のプログラムです

- 「いきいきデカボ一体操リニューアル版」(右ページ参照)を中心に、自分の体力に合わせてからだを動かします。
- どの塾も、毎回参加者やスタッフが一緒になってワイワイ楽しく交流しています。



## 基本プログラム内容

### 健康 チェック

血圧測定と  
その日の体調確認

### イスに座って おこなう運動

自分に合ったおもりを使う  
「いきいきデカボ一体操  
リニューアル版」

### その他の プログラム

簡単な脳トレや  
レクリエーション等

- 基本プログラムの他に、参加初回と終了時に簡単な体力測定をします。

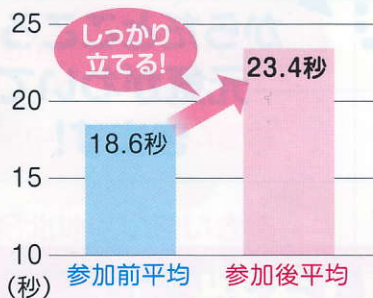
※塾はご自身が参加開始の月から週1回通い、半年(6か月)後に卒業します。

※卒業後再度申込みをして再参加することも可能ですが、申込み多数の場合は新規の方やリスクの高い方を優先させていただきますのでご了承ください。



## 「地区いきいき塾」の効果は… 行きたいところへ行ける!

### 片足立ち



### 5m歩行



## 参加申込方法

- 地区いきいき塾参加申込書に必要事項をご記入の上、申込書に添付している返信用封筒で提出してください。
- 申込書は、各地区のまちづくり協議会拠点施設や自治会長宅等(地区によって異なります)にあります。健康課もしくは地域包括支援センターへお尋ねください。

**参加申込は随時受け付けていますので、いつでもお申込みください。**

※月の前半にお申込みいただいた場合は、翌月(定員がいっぱいの場合はこの限りではありません)から参加いただけます。月の後半のお申込みになると、翌々月からのご案内になる場合がありますのでご注意ください。

※要支援認定を受けられている方は、担当のケアマネジャー若しくは地域包括支援センターにご相談の上、申込書を提出してください。

# 「いきいきデカボー体操 リニューアル版」とは…

「いきいきデカボー体操 リニューアル版」は「おもりバンド」を使った筋力運動の体操です。0kg～2.0kgまで200gずつ重さを調節できる「おもりバンド」を手首や足首に巻きつけ、イスに座ってゆっくりと手足を動かし、筋肉を鍛えていきます。週1～2回継続実施することで、筋肉量を増やす効果があります。



体操を継続して行くと  
どんな効果があるの？

- 力がつく。
- 歩くスピードが速くなる。
- しっかり歩けるようになり、活動範囲が広がる。

準備  
体操

おもりを使った筋力運動



整理  
体操

## 市内に広がる「いきいき倶楽部」

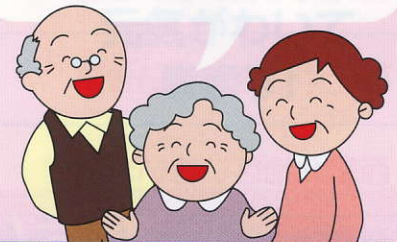
平成30年5月末現在で、48か所の「いきいき倶楽部」がそれぞれの集落で楽しく活動しています。市ではその立ち上げと継続のお手伝いをいたします。

### いきいき倶楽部とは…

- 週1回3か月以上継続して地元の公民館などに集まり、「いきいきデカボー体操リニューアル版」を実施していく住民主体の活動です。
- 活動の対象範囲は原則集落単位で、その集落に住む方ならどなたでも参加できます（介護認定の有無は問いません）。
- 市が立ち上げの支援をします！（おもりバンドの貸し出しやスタート時の体操指導などでサポート！）



- バス旅行に行っても、腰に痛みが出なくなった。
- グランドゴルフが上達した！
- イスからの立ち上がりが楽になった。
- 億劫だった家の片付けをはじめめる気力がわいてきた。
- 大雪の日に雪かきしても、何処も痛みが出なかった。



## 「いきいきデカボー体操」を自分の地域で始めたい方へ…

地域の公民館などに **つど** **集って!**、いきデカ体操でしっかり **動いて!**、皆で **楽しんで!** 続けることで、元気を維持回復できます。「ぜひ、うちの地域で始めたい!!」という方は健康課へご相談ください。実施・継続にむけての支援・アドバイスをいたします。詳しくは、健康課で配布の「いきいき倶楽部立ち上げマニュアル～世話人虎の巻～」をご覧ください。

### 1 実施条件

- ① 週1回～2回、3か月以上継続する意志があること
- ② 右記の準備（物・場所・人）が整っていること

### 2 開始にあたっての準備

- ① 高齢者が集まりやすい、体操ができる場所（公民館など）
- ② イス（参加人数分）
- ③ CDデッキ
- ④ 血圧計（家庭用のもので可）
- ⑤ 参加者（高齢者を含む）

### 3 市からの支援

- ① 「おもりバンド」の貸出（参加者分）
- ② CDおよび歌詞カード、個人ファイルの提供
- ③ 初回導入時に体操指導（おおむね4回程度）等