

グランドゴルフが上達するって！ 姿勢が良くなって若返るらしいよ 畑仕事も楽になるんだって！

# 大山地区いきいき塾で

## 元気になろう！！



### 開催場所が「大山緑の会館」になりました！

丹波篠山市の事業として、大山郷づくり協議会では、社会福祉法人和寿園と一緒に、高齢の方の元気回復・介護予防教室「いきいき塾」を開催しています。

対象は大山地区にお住いの高齢の方で、必要な方には自宅まで送迎をします。※ただし、要介護認定者は対象外です。また、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や他のいきいき塾を利用されている場合は併用できません。

毎回、健康チェック（血圧測定等）と  
イスに座ってできる健康体操（いきいきデカポー体操）  
そして、体操後は、みんなで楽しく  
脳トレや交流をしています！



### 「いきいき塾」に参加して 「からだところろ」を元気にしましょう！！

『いきいき塾』は週1回・6か月間通って体操を行う教室です。

参加費

1回／250円

●所得により減免制度があります（要申請）

実施日

毎週 月 曜日

午後1時半～3時半

●変更される場合もあります

場 所

大山緑の会館

●会場の都合上、定員を設定しています。

申込み

申込書を市へ提出

●申込書は自治会長宅もしくは  
は郷づくり協議会事務局にあります

問合せ先：丹波篠山市健康課 ☎594-1117・和寿園 ☎593-1396・大山郷づくり協議会 ☎506-7161



『いきいき塾』では、おもりを使った「デカボー体操」を実施しています！

## 「いきいきデカボー体操」で行きたいところへ行けるからだづくり!!

### いきいきデカボー体操はどんな体操？

「おもりバンド」を使った筋力運動の体操です。0kg～2.2kgまで200gずつ調節可能な「おもりバンド」を手首や足首に巻きつけ、イスを使ってゆっくりと手足を動かしていきます。

### 体操するとどうなるの？

まず、筋力がつきます。筋力がつくと身体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい身体になるので、骨折による寝たきりを防ぐことができます。

### ～参加者の声～

足がよく上がるようになって、つまずかなくなりました！

イスから立ち上がるのが楽になった。膝の痛みもなくなってきた！

杖なしでも歩ける♪

二の腕がスッキリした



体操の効果を実感した声が届いています！

### 毎日本体操するの？

いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われてます。1回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れを取った方が、逆に筋力がつきやすくなります。まずは週1回3ヶ月間続けて取りこんでみましょう！



おもりバンド



### ● なぜ「みんなでデカンショへ行こう」なの？ ●

合言葉を「みんなでデカンショへ行こう」とすることで、デカンショに限らず、「自分の行きたいところへ行けるように」との目標を持って、継続していただきたいという願いをこめています。

いきいきデカボー体操は、「準備体操」「筋力トレーニング」「整理体操」で構成され、最後に有酸素運動として「デカンショ節」を加えています。2014年度にさらに運動効果が高くなる「おもりバンド」を使った体操にリニューアルしています。

## ～元気が回復したら、自分たちで継続しましょう～

### 『いきデカ体操』を自分の地域で始めたい方へ...

地域の公民館などに **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。

#### 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)

#### 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 左記の準備(物・場所・人)が整っていること

#### 市からの支援

- ① 「おもりバンド」の貸し出し(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

大山下いきいき倶楽部



ご相談は健康課へ ☎594-1117

いきいき倶楽部世話人の集い