

合言葉は、みんなで 楽しく!

参加費 無料!
事前申込 不要!

体操 × おしやべり

- 😊 参加できる方 福知山市在住の65歳以上
- 😊 内 容 貯筋体操(イスに座って行う体操)
- 😊 持 ち 物 タオル、飲み物、上履き、マスク(推奨)
- 😊 感染防止対策 自宅で、検温の上、参加してください。
※発熱や風邪の症状がある場合は、
参加をお控えください。
- 😊 お 願 い 参加者が多い場合、人数制限や時間短縮を
行う場合があります。
- 😊 会 場 ・ 時 間 裏面をご覧ください。



貯筋体操って、
どんなことをするの?

貯筋(ちょきん)体操は高齢者でも無理なく
できる、座って行う福知山市オリジナルの介護
予防体操です。「頭が洗いやすくなる体操」や
「棚の上の物が取りやすくなる体操」など、日
常生活動作と結び付けた筋力アップができる
よう工夫して考案されています。

← 健幸いきいき倶楽部のようす



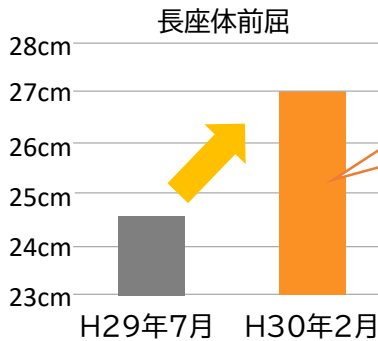
ひとりでは、
参加しにくいなあ...



この貯筋体操教室を、『**健幸(けんこう)いきいき倶楽部(くらぶ)**』って
呼んでいるんだよ。写真のように、和気あいあいとして、誰でも大歓迎!
見学も出来るから、まずは一度、見に来てほしいな。

本当に効果があるの？

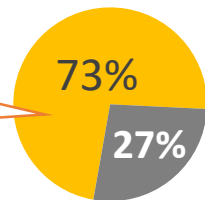
平成30年度に京都府と福知山公立大学が行った調査では、前期・後期高齢者とも、年齢・運動履歴に関わらず体力の維持効果が示されました。また、「外出が楽しくなった」、「ペットボトルのふたが開けやすくなった」など、生活の中での改善の実感が見られました。



貯筋体操を続けたことで
体の **柔軟性** が
大きく向上!

67～74歳の参加者約100人の調査
貯筋体操の効果検証結果より
(提供:福知山公立大学 佐藤恵准教)

「外出が楽しくなった」
と **73%** の人が実感!



各圏域の時間割 (詳細については別紙参照)

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
午前① 9:45～10:45	成和圏域	夜久野圏域	三和圏域	大江圏域
午前② 11:00～11:30	Zoom配信 (オンライン)			
午後① 13:30～14:30	川口圏域	南陵・桃映圏域	六人部圏域	日新圏域
午後② 14:45～15:15		Zoom配信 (オンライン)		



～地域の老人クラブやサロンの集まりにも

お伺いしています～

地域の集まりに、体操講師を呼んで、
みんなで貯筋体操をしませんか？

ご相談は、高齢者福祉課(TEL:0773-24-7072)まで!



自宅や地域でLet's貯筋体操! ～You Tubeで動画配信中～

動画共有サイト「You Tube」に貯筋体操の動画を公開しています。

左のQRコードからアクセスいただくか、

福知山市 貯筋体操

で

検索