

貯筋体操

健康寿命を
伸ばそう！！

- ◎ 参加できる方 福知山市在住の65歳以上
- ◎ 内 容 イスに座って行う体操【12項目】
- ◎ 参加費 無料
- ◎ 持ち物 タオル、飲み物、上履き、マスク(任意)
- ◎ 感染防止対策 発熱や風邪の症状がある場合は、
参加をお控えください。
- ◎ 会場・時間 裏面参照 ※ 毎週金曜日と第5週目はお休み



貯筋体操って、
どんなことをするの？

貯筋(ちょきん)体操は、イスに座って誰でも出来る介護予防体操だよ。
「頭が洗いやすくなる」「歩きやすくなる」
など、日々の動きと結び付けた内容になっているんだ。



ひとりでは、
参加しにくいなあ...

この貯筋体操を、『健幸いきいき倶楽部』
と呼んでいるんだよ。
写真のように和気あいあいとして、
誰でも大歓迎！

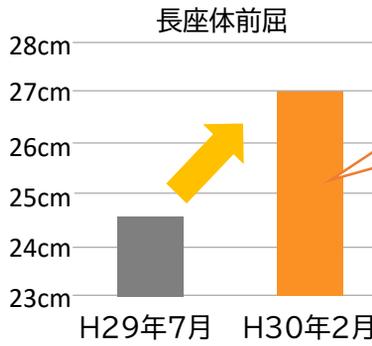


『 健幸いきいき倶楽部 』の様子



本当に効果があるの？

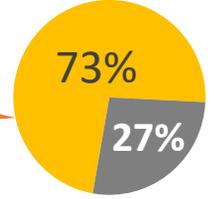
平成30年度に京都府と福知山公立大学が行った調査では、前期・後期高齢者とも、年齢・運動履歴に関わらず体力の維持効果が示されました。また、「外出が楽しくなった」、「ペットボトルのふたが開けやすくなった」など、生活の中での改善の実感が見られました。



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!



健幸いきいき倶楽部のスケジュール (令和7年度)

		月	火	水	木
第1	午前 (9:45～10:45)	大江支所	夜久野支所	三和支所	桃映コミセン
	午後 (13:30～14:30)	三岳会館 (R8年からは 川口コミセン)	小学校区 総合福祉会館 (4月～7月)	六人部コミセン	小学校区 グリーンビル夜久野 (4月～7月)
第2	午前 (9:45～10:45)	大江支所	夜久野支所	三和支所	桃映コミセン
	午後 (13:30～14:30)	三岳会館 (R8年からは 川口コミセン)	小学校区 総合福祉会館 (4月～7月)	六人部コミセン	小学校区 グリーンビル夜久野 (4月～7月)
第3	午前 (9:45～10:45)	大江支所	夜久野支所	三和支所	桃映コミセン
	午後 (13:30～14:30)	下豊富会館	地域DAY	日新コミセン	地域DAY
第4	午前 (9:45～10:45)	大江支所	夜久野支所	三和支所	桃映コミセン
	午後 (13:30～14:30)	下豊富会館	地域DAY	日新コミセン	地域DAY
第5	午後	-	地域DAY	-	地域DAY

※地域DAYは13:00～16:00です。詳細は別途チラシで確認ください。

☆～DVD貸出～

☆～貯筋体操をオンライン配信～

☆～You Tubeで貯筋体操の動画配信中～



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

