はじめませんか？
かほくプラチナ筋力アップ体操！！

かほく市では、地域の身近な会場で週1回以上『かほくプラチナ筋力アップ体操（いきいき百歳体操）』を継続実施することをおすすめしています。

かほくプラチナ筋力アップ体操（いきいき百歳体操）とは！？

重りを使った筋力運動の体操です。週１～２回、自分に合った調節可能な重り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す体操で、筋力・バランス能力を高めることが科学的に証明されています。

体操はビデオを見ながら、準備体操・筋力運動・整理体操を約４０ 分かけて行います。

かほくプラチナ筋力アップ体操の効果

効果その１　体操を続けて身体が元気になれば、介護いらず！！
効果その２　みんなで集まって楽しく交流、気持ちも明るく！！
効果その３　声かけ合って参加して閉じこもりゼロの元気な地域！！
効果その４　元気な高齢者の増え、介護保険料上昇の抑制が期待！！

体操の一部を紹介します（腕を横に上げる運動）

- 手首に重りをつけて両手を軽く握ります。
- 「1.2.3.4」で肩の高さまで腕を上げます。
- 「5.6.7.8」で元の位置まで戻します。
- ゆっくりとした動作で１０回繰り返します。

使用するバンドと重り

週１回以上取り組むグループにはバンドと重りを無料で貸し出しています！！

「かほくプラチナ筋力アップ体操」は

かほく市ケーブルテレビで<u>午前9時～</u>放送中！！

動画配信サイト YouTube「かほく市チャンネル」で公開中！！

プラチナ体操応援講座のご案内

以下の条件が整うグループには、４回にわたってみなさんの地域に出向いて応援講座を開催し、体操の実施をお手伝いします！！

① 5名以上のグループで主な参加者はおおむね65歳以上の方

② プラチナ体操を1週間に1回以上、3か月以上継続して取り組むことができる。

③ 自分達で会場の確保、体操実施の準備ができる。

④ 体操に必要なイス、DVDプレーヤー、テレビ等が会場にある。

⑤ 地域の誰もが参加可能である。

（市の研修を受けた介護予防サポーターがいることが条件ですが、いない場合は市が紹介します）

市からみなさんに支援できること

① プラチナ体操応援講座の実施（初回～４回）

② バンド・重りを無料貸出、体操DVDの提供

③ 開催にかかる相談

④ 定期的に行なう体力測定（初回・６ヵ月後・１年後）

【プラチナ体操グループ一覧】 各グループの活動を詳しく知りたい方は長寿介護課までお問い合わせください。

	地区名	場　所	日　時		地区名	場　所	日　時
1	二ツ屋	二ツ屋公民館	木曜13:30～	23	遠塚	遠塚公民館	火曜10:00～
2	中沼	中沼集会所	木曜10:00～	24	浜北	浜北公民館	金曜10:00～
3	長柄町	長柄町公民館	木曜13:30～	25	七塚	市総合体育館	木曜13:40～
4	瀬戸町	瀬戸町集会所	月曜10:00～	26	秋浜	秋浜五福館	木曜13:30～
5	夏栗	大海交流センター	金曜 9:30～	27	外日角	外日角区民センター	水曜13:30～
6	高松	高松老人福祉センター	金曜10:30～	28	白尾	白尾五福館	木曜13:30～
7	東町	東町会館	火曜 9:00～	29	余地	余地コミュニティセンター	木曜10:00～
8	上伊丹町	上伊丹町会館	木曜13:30～	30	横山	よこやま研修館	水曜13:30～
9	下伊丹町	堂井さん宅	月曜13:30～ 金曜13:30～	31	宇気	宇気公民館	火曜13:30～ 金曜10:00～
10	岸川町	岸川町会館	木曜13:30～	32	指江	指江公民館	水曜13:30～
11	北新町	北新町会館	火曜11:00～	33	狩鹿野	狩鹿野コミュニティセンター	水曜13:30～
12	北中町	北中町会館	木曜14:00～	34	七窪	七窪公民館	火曜13:30～
13	上北町	千鳥会館	水曜13:30～	35	七窪	油谷さん宅	水曜 9:30～
14	高松	高松愛遊館（午前）	水曜10:00～	36	向野	向野公民館	月曜 9:00～
15	高松	高松愛遊館（午後）	水曜13:30～	37	宇野気旭町	旭町集会所	月曜13:30～
16	高松旭町	旭町会館	木曜13:30～	38	宇野気本町	本町コミュニティセンター	火曜13:30～
17	南新町	南新町交流館	金曜 9:30～	39	宇野気	宇野気公民館	金曜13:30～
18	元町	元町会館	木曜13:30～	40	内日角	内日角公民館	火曜13:30～ 金曜13:30～
19	古宮町	古宮町会館	火曜13:30～	41	大崎	大崎区民会館	月曜10:00～
20	南町	南町会館	月曜 9:30～	42	宇ノ気	あそびの森かほっくる	月曜10:00～
21	木津	木津老人会館	月曜 9:00～	43	宇ノ気	宇ノ気老人福祉センター	水曜13:00～
22	松浜	松浜公民館	月曜又は日曜 10:00～	44	宇ノ気	宇ノ気体育館	木曜13:30～

（R7.1 月現在）

〇申し込み・問い合わせ先〇　かほく市長寿介護課介護予防係
℡２８３－７１５０