

# 地域で仲間と

# 始めてみませんか？



高齢者の暮らしを拓ける

# 10の筋力トレーニング

まずは、  
出前講座・体験講座に  
お申込み下さい！

**出前講座**（説明会・筋トレ体験）

随時実施しています。10人程度の仲間と会場を決めてご連絡ください。

**体験講座**

地域センターなどの会場で実施しています。

地域の中で元気な方と虚弱な高齢者が一緒に週1回筋力トレーニングを行うグループを多数立ち上げ、介護予防による地域づくりをめざしています。生活機能の改善や介護予防の効果が実証されている10種類の運動を行います。運動を継続することにより、転倒や閉じこもり予防に効果があり、医療費の抑制の効果も報告されています。



活動が決まった  
グループには、  
リハビリテーション専門職を派遣します。

活動開始当初の3回程度、運動指導を行います。継続支援も行います。



10の筋トレの  
活動場所を募集しています。  
施設など提供していただける方は  
ご連絡ください。

板橋区

問い合わせ

板橋区おとしより保健福祉センター 介護普及係

☎5970-1120

