

地域の仲間と始めてみませんか？

高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋トレ

10 の筋トレ？

「高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋トレ」は、群馬大学が開発した介護予防の効果が実証されている筋トレで、高齢になると難しくなる「階段を昇る・下りる、高いところの物を取る、落とした物を拾う」などの生活機能維持・改善に直結した筋力を鍛えることが出来るトレーニングです。板橋区では、この筋トレを住民運営で週 1 回、10 人以上の仲間と実施するグループに対して立ち上げ支援等を行っています。



すでに区内で
11 グループが活動しています！

難しそう…

筋トレは 4 種類、8 種類、10 種類と少しずつ増やしていくので、安心して行うことができます。また、重りを使うことで、個々の筋力や体力に合わせる事が出来るため、地域の中の元気な方と体が弱くなってきた方が一緒に筋トレすることができます。

どうやって始めるの？

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）を随時実施しています。10 人以上のメンバーが集まり、活動場所が決まりましたら、おとしより保健福祉センター介護普及係までご連絡ください。
- **高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋トレ体験講座**を開催しています。説明会・筋トレ体験に加え、希望者は体力測定を受けていただくことができます。
※開催日の約 1 カ月前に広報いたばしに申込方法等を掲載しますので、ご確認のうえお申込み下さい。

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、筋トレグループへリハビリテーション専門職を派遣し、運動指導を行います。

リハビリテーション専門職が、運動のポイントを一つひとつ丁寧に教えますので、安心してグループ活動を始めることができます。継続的な支援も行います。

このような方からのお申込みをお待ちしています！

- ◆ お住いのマンションなどで高齢者のための筋トレの場を運営したいマンション理事や自治会の方
- ◆ 老人会活動やサロン活動などで、週 1 回筋トレを実施したい会のリーダー など

【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 TEL 5970-1120