

健康長寿 in 北区

みんなでやろう

北区ご近所体操教室

みんなで集まって、
楽しく運動をすると
長続きするので
とてもいいと思います。



ご近所の仲間と一緒に、継続して健康長寿に取り組むグループを結成するための教室です。

毎週1回、約90分の教室を全13回実施します。全13回のうち7回程度、運動指導員や看護師、リハビリテーション専門職が伺い、体操や体力測定などグループ結成に向けたお手伝いをします。

申込み対象のグループ

- 体操ができるスペースや椅子などの準備ができる。
 - 5名から15名程度のグループ（65歳以上の方）
 - 教室終了後に継続してグループ活動ができる。
- ※医師から運動を制限されている方は、参加できません。
※政治や宗教、営利目的等の活動団体は対象外です。

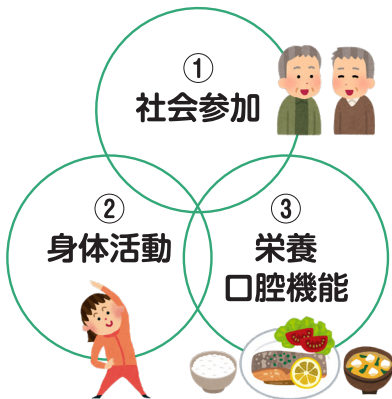


申込者全員プレゼント!

- ご近所体操教室テキスト（詳細版）
- お口元気体操パンフレット
- 体操図付き手ぬぐい（渋沢栄一イラスト付き）
- さくら体操パンフレット
- さくら体操 CD（グループに1枚）



～フレイル（虚弱な状態）予防に大切な3つのポイント～



- ①友人や仲間との交流
- ②体を動かす習慣をつけよう
- ③栄養バランスの良い食事
- お口の健康
よく噛んで食べよう

北区ご近所体操



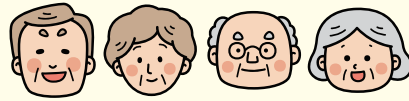
仲間と運動をすると

- 要介護状態になりにくい!
- 人とのつながりで心が元気になる!
- やりがいを持てる!



あなたも あなたのまちも 笑顔で長寿!

参考スケジュール



(毎週1回活動します)

週	内容
1	運動指導員等が伺い、皆様の体力を測定したり、リハビリテーション専門職や看護師から身体の様子について伺ったりアドバイスをします。
2	運動指導員等が伺い、ご近所体操とさくら体操をお伝えします。看護師から体調管理についてのお話をします。
3	皆様でご近所体操やさくら体操をやってみます。
4	運動指導員等が伺い、3回目の状況について振り返ります。北区お口元気体操をお伝えします。
5	皆様でご近所体操・さくら体操に加えてお口元気体操を実際にやってみます。
6	皆様でご近所体操・さくら体操・お口元気体操をやってみます。看護師が伺い、健康についてのお話をします。
7	皆様でご近所体操・さくら体操・お口元気体操をやってみます。
8	運動指導員等が伺い、皆様が不安に感じたところをフォローします。
9	皆様でご近所体操・さくら体操・お口元気体操をやってみます。
10	皆様でご近所体操・さくら体操・お口元気体操をやってみます。
11	皆様でご近所体操・さくら体操・お口元気体操をやってみます。
12	運動指導員等が伺い、皆様の体力を測定し、教室に参加したことによる効果についてお話します。
13	運動指導員やリハビリテーション専門職等が伺い、皆様が習得した体操の最終確認を行い、今後の活動についてお話をします。

