

お達者体操



新規実施グループ大募集！！！！

「お達者体操」とは？

椅子に座って行うため、誰にでもできる柔軟運動・筋肉運動等の体操です。

この体操を継続することで筋力を維持・向上ができます。そして、転倒予防や立ち上がり等の動作が楽にできるようになります。

住み慣れたこの町で、いつまでも元気で生活できるよう、お達者体操を実施しませんか？

お達者体操を住民主体で実施するグループを募集しています。

興味のある方は、下記連絡先まで御連絡をお願いします。

●体操の内容●

ストレッチ、筋力運動など（約40分）

●実施の条件●

- ①幸田町在住の概ね65歳以上の人で構成された5人以上のグループ
- ②週に1回（もしくは2回）の実施
- ③会場・椅子・DVDを見る設備などの準備
- ④3か月以上継続できること



●支援内容●

- ①体操DVDの無償提供
- ②専門職による定期的な体力測定と体操指導
- ③3か月・6か月・1年後の定期フォロー
- ④重りバンドの貸し出し（希望する場合のみ）

●その他●

実施を検討しているグループには、個別説明会や体験会を実施します。

説明会を聞いてから、実施するかどうかを決めていただければ結構ですので、まずは、説明会の実施だけでも御検討ください。

申込み・問合せ先

幸田町福祉課包括ケアグループ

電話 0564-62-1111（内線153） F A X 0564-56-6218