

# 元気アップトレーニングを はじめてみませんか？

いきいきと健康に過ごしていくための

体力づくりにとても良い体操です！



## 「元気アップトレーニング」とは

重りを手首や足首につけて、ゆっくり上げ下げする体操です。重りの重さは調節できるので、自分のペースで、誰でも無理なく始めることができます。

現在、全国の約 1,500 地区で自主的に実施されています。

近所の方々と、お友達と、サークルの方々と、

「元気アップトレーニング」を実施したいと

思っているグループには、市がお手伝いをします！

## 「元気アップトレーニング」活動開始までの流れ



- ① どんな体操か知りたい！友達や近所の方と活動したい！  
→ 市職員が説明に伺います。  
説明会会場・説明会希望日(3日程度)・説明会参加予定人数を介護保険課介護予防係にご連絡ください(連絡先は裏面)。
- ② 実際に活動したい！  
→ 活動場所・活動時間・活動予定人数が決まったら、介護保険課介護予防係にご連絡ください(連絡先は裏面)。支援開始日の調整を行います。支援にあたり、市と連絡及び調整を行う担当を1名決めてください。

## 活動スタート

### ■ 初期支援

体力測定1回、体操指導3回

協力スタッフ…理学療法士、介護保険課職員、にいざの元気推進員

### ■ 3か月後

体力測定1回

協力スタッフ…理学療法士、介護保険課職員、にいざの元気推進員

### ■ 6か月後

体力測定1回

協力スタッフ…理学療法士、介護保険課職員、にいざの元気推進員

### ■ 1年後

体力測定1回

協力スタッフ…理学療法士、介護保険課職員、にいざの元気推進員

初期支援で、現在のメンバーの身体機能の把握と正しい体操の方法を指導します。

体操のハンドブック、体操のDVD、出欠表のひな型を提供します！

定期的な体力測定で初期支援時と比較し、身体機能が維持・改善できているか確認します。

その後も希望があれば、年1回程度体力測定を実施します。新規メンバーが増えた、長期間やっているが体操の方法を確認したい等あれば、随時支援します。

困ったことがあれば、いつでもご相談に乗ります！

地域の仲間と楽しく健康長寿を目指しましょう！



新座市いきいき健康部  
介護保険課 介護予防係  
TEL 048-424-5186(直通)