

# 身近な場所で、好きな時間に いまばり筋力つけタイ！操

仲間と一緒に、いくつになっても、バリッと元気に動けるからだづくり始めませんか？

「スタート応援講座」で、みなさんのはじめの一步を全力でサポートします！

体を柔らかく  
保ち痛みを  
予防する

脚の筋力がつき、  
立ち座りや歩行が  
楽になる

転びにくくなる

## 申込みの条件

- 概ね65歳以上の方を1名以上含む5人以上が集まる。
- 週1回以上集まれる場所、曜日、時間がある。
- 自主的に活動できる。
- 3か月以上継続できる。

## 講座の内容

- 体操指導員を最高3回無料派遣（1週目・2週目・3か月目）
- いまばり筋力つけタイ！操のDVD（CD）とポスター進呈
- 初回と3か月後に体力測定を実施
- 3か月間「おもり」を無料貸出し

## 申込み方法

- 1 上記の申込み条件を整える。
- 2 申請書と参加者名簿を介護保険課に提出。
- 3 介護保険課と開始時期の打合せ。
- 4 開始 ～DVDやCDを使って週1回体操～  
※希望により、おためし体験や見学が可能です。



## 体験談

週1回のちょっとしたおしゃべりや情報交換の場となっている。

健康体操をする習慣がついた。

体力測定を楽しみにしています。

瓶やペットボトルの蓋が自分で開けられるようになった。



<問合せ・申込み先>

今治市介護保険課

TEL：(0898) 36-1528

FAX：(0898) 34-5077

※各支所でも申込みできます。



筋力つけタイ！  
HP