



志賀 2 区



毎週火曜日 13時30分～ 志賀2区自治会館

志賀 1 区



毎週火曜日 14時～ 志賀1区集会所

川島地区



毎週水曜日 14時～ 川島集会所

菅谷 7 区



毎週金曜日 13時30分～ 菅谷南会館

※サポーターの派遣は行っておりません。応援サポーターが中心となり活動の立ち上げ、運営を行う自主



②「ぷらっと嵐トレ」応援サポーターを頼みましょう

現在、57名の方がサポーター養成講座を修了しています。

①仲間を集めましょう

5名以上で、週1～2回活動をする意欲のある方

○活動開始までの流れを紹介しましょう。

町では、活動に興味のある方、新規立ち上げを希望する地区やグループに職員が出向き、活動内容に関する説明会を行います。また、教室運営に関する相談も受け付けます。

みなさんの地域でも始めてみませんか

③イスを使って体操ができる会場を探しましょう

④説明会を開きましょう

職員が活動内容の説明を行います。活動開始の1か月前までにご相談ください。

⑤活動する曜日・時間を決めましょう

さあ、ぷらっと嵐トレのスタートです。

自己流で行わず、アドバイザーやサポーターの説明を聞いてから体操を始めてください。季節を問わず、水分摂取も忘れずに。みなさんどうでしたか。ぜひ地域で始めてみませんか。(保健師 関口)



菅谷8区で活動が始まりました。9月より菅谷8区が活動を開始し、活動地区は志賀2区、菅谷7区、川島地区、志賀1区に加え、5地区となりました。

開催日 毎週木曜日 10時

場所 菅谷中学校体育館 (ミーティングルーム)

お誘い合わせの上ご参加ください。

問合せ 嵐山町地域包括支援センター (長寿生きがい課内)

☎ 62-0718



体操に必要なものを貸出・配布

- ・おもりの貸出 (無償)
- ・いきいき百歳体操で使うおもりのセットを貸し出します。
- ・体操のDVD、音楽CDの配布 (無償)

リハビリ専門職 (理学療法士 など) の派遣

新規に立ち上げるグループに初めの3か月で5回、その後6か月毎に派遣し、体力測定の評価や体操のアドバイスを行います。

充実した活動にするために…

①準備体操 (ストレッチ)

さあ体操を始めます。ケガを予防し、体操の効果を上げるために、しっかりとストレッチをしましょう。



高岡理学療法士 (武蔵嵐山病院)

「ぷらっと嵐トレ」でお勧めしている体操は次の3つです。

- ①準備体操 (ストレッチ5種類)
- ②いきいき百歳体操 (6種類)
- ③嵐丸くん体操 (音楽に合わせた体操)

お勧めの体操を紹介します

②いきいき百歳体操 (おもりを使った筋力アップ体操)

物を持つ、立ち上がるなどの生活の動きが楽になります。90歳からでも筋力アップができますよ!



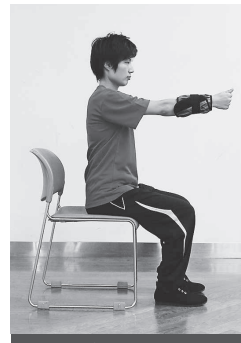
戸坂理学療法士 (いづみケアセンター)



脚を横に上げる運動



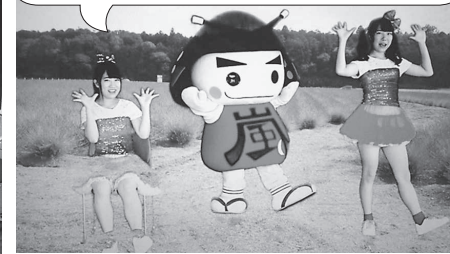
椅子から立ち上がる運動



腕を前に上げる運動

③嵐丸くん体操

認知症予防効果も? 歌詞には嵐山町の魅力が盛りだくさんです。音楽に合わせて、皆さんで楽しく整理体操をしましょう!



♪ ランランランランらんるる～♪

「いきいき百歳体操」で頑張った後は、音楽に合わせてクールダウン。町のマスコットキャラクター「むさし嵐丸くん」(Peace)のメンバーと一緒に、整理体操をします。