

やってみよう！ かるやか体操

問い合わせ
高齢・介護グループ
(☎055720)

「サロンや老人クラブで使えるレクリエーションや体操が知りたい」、「自分の健康のために何かしたい」、「楽しく健康づくりを始めたい」と考えたことのある方はいませんか。そんな方は、ぜひかるやか体操学習会（指導者養成教室）、出張かるやか教室をご活用ください。

かるやか体操学習会

場所	①体操	②簡単な体操とレク
市民会館	9月8日(月)	9月10日(水)
婦人センター	10月1日(水)	10月3日(金)
鷺別公民館	10月6日(月)	10月8日(水)

※時間はいずれも10時～12時。

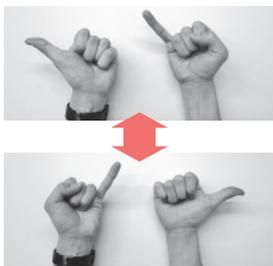
『かるやか体操』を習得して
もらい、町内会や老人クラブな
ど地域での活動に役立ててもら
うための講座です。

定員…各50人
持ち物…タオル、飲み物、動き
やすい服装と靴
※『①体操』と『②簡単な体操
とレク』は内容が異なります
ので、ぜひ両方にご参加くだ
さい。詳しい内容は、次の説
明をご参照ください。



1回だけの参加も可能です。
楽しく学んで、自分たちでも
やってみよう。

脳活性化の指体操



少し難しい
指の動きで、
脳の血流が
促進され、
脳の活性化
につながり
ます。

◎頭を使う

脳のトレーニングで認知症予防

タオル体操



タオルを使いスト
レッチをします。

リズム体操



おなじみの曲に合
わせ、楽しく体を
動かします。

かるやか体操



膝の痛み改善、つ
まづき防止のため、
筋力を強化します。

◎体を動かす

楽しく動いて、体力や足腰を強化

1 体操

楽しく体を動かし、健康な体づくりを目
指します。集まりで体操を行うきっかけづ
くりにご活用ください。



当日、体操を
写真・解説付き
で分かりやすく
紹介した体操マ
ニュアルをお渡
しします。

◎年齢層の広い集まりでゲームをしたいと思っている方へ

チラシや新聞紙など身近にある物を使っ
て、大人数でも楽しめ、アレンジも可能
なレクリエーションを紹介します。

◎運動が苦手な方へ

体や頭を動かし、
楽しく健康づくり
ができるレクリ
エーションを紹
介します。



◎体操をしたい方へ

簡単に楽しくでき
る体操を紹介。ス
トレッチや脳のト
レーニングになる
指体操などを行
います。



2 簡単な体操とレク

サロンや町内会で役立つ、手軽にできる
体操とレクリエーションをご紹介します。

出張かるやか教室

理学療法士、保健師、看護師が皆さんの集まりに伺い、一緒に体操やレクリエーションなどを行います。町内会での会合やサロンなどでのいつもの活動に加え、体操や健康講座などを企画してみませんか。

対象：10～30人程度のグループ
時間：30分～2時間程度
内容（例）…

- ・リズム体操～音楽に合わせて楽しく～
- ・指体操～脳活性化・認知症予防に～
- ・ストレッチ～体を柔軟に～
- ・かるやか体操～足腰の強化に～
- ・健康講話（インフルエンザ予防、熱中症予防など）
- ・レクリエーション
- ・血圧測定、健康チェック

日時、場所、内容など、お気軽にご相談ください。



～参加者の声～

4丁目サロンの皆さん

平成25年度は、9月と2月に出張かるやか教室を利用し、『転倒予防とかるやか体操』



『病氣予防と体操』をテーマに、健康講話を聞いたり、体力測定や体操を体験したりしました。参加者は70代～80代の方が多く、足腰が痛いという方もいますが、それぞれ自分のペースで体験でき、「いい運動になった、楽しかった」と話していました。



リズム体操や指体操は自分たちでも覚えて、普段の活動でも行っています。

なかよしサロンの皆さん

出張かるやか教室の開催時期や内容は、市職員と直接相談して決めています。平成25年度は、□の健康について話を聞いた後、□の体操、歌、指体操などを約2時間行い、笑うこと、会話することが大切であると感じました。

参加者が多く年齢層も広いため、体操などの内容を考えるのは大変です。そんなときには、出張かるやか教室で学んだものを参考にし、簡単な指体操や足の運動を、サロンの参加者に合わせて内容を変えながら行っています。

今年もレクリエーションを中心とした出張かるやか教室を依頼しており、楽しみにです。



老人クラブの皆さん

平成25年度は7月と2月に2時間ずつ出張かるやか教室を利用しました。毎回、血圧測定や間違いない探し、ことわざ当てなど脳のトレーニングになるゲームをしたり、『熱中症』や『風邪予防』をテーマにした健康講話を聞いたりしています。講話の内容は、事前に電話で市職員と相談し、そのときに話題になっていることや、老人クラブの参加者に気を付けてほしいことなどを考え決めています。

脳活性化のための指体操では、皆さん難しい指の動きに苦戦しながらも笑みがこぼれ、楽しんで行っています。教室の最後には、音楽に合わせて体操を行うことで、一体感が生まれているように感じます。