

10年後も元気!の為に!



10の筋力トレーニング

調布市では、加齢や老化という言葉であきらめず、
いつまでも自分らしく人生を楽しむために、
「10の筋力トレーニング」を紹介しています。

10の筋力トレーニングって何?

- 日常生活の基本となる「立つ・座る・歩く・またく・物を拾う・高い所の物を取る」などの動作に関わる筋力を強くする!
- 簡単な動作をゆっくり行うので、何歳からでも始められ、いつまでも続けることができる!
- 椅子さえあればどこでもできる!
- 痛みのある方でも、自分のペースで無理なくできる!
- 1回1時間、月に2~4回のペースでやっています!



階段を
上がる力
をつける

どこでやっているの?

深大寺地域では、深大寺こもれび・深大寺地域福祉センター・
神代の杜・介護老人保健施設花水木・個人のお宅の5か所で
グループができました。

参加したいときは?

参加の申し込みは不要です。お気軽にご参加ください!

歩く動作
に役立つ



近所で
やりたいなあ

地域包括支援センターでは、体操の出前講座や
グループ作り、場所探しのお手伝いもしています。

ぜひご相談ください!

【お問い合わせ】

調布市地域包括支援センターはなみずき

TEL: 042-441-5763

