

いちほら筋金近トレ体操



～皆で集まろう！元気な高齢者を目指して～

いちほら筋金近トレ体操

地域で運動できる場所をつくりませんか？

- 筋** 筋力を鍛える運動を行うと日常の動作がらくらく行えるようになりますよ（何歳からでも！）
- 金** 健康であればお金を楽に使うことができ、自分の健康が介護保険料や医療費の抑制につながります
- 近** 身近な場所で気軽に参加し、定期的（週1回）に通うことで閉じこもりを予防します



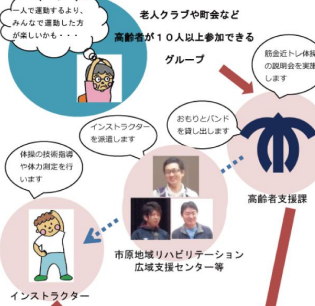
一人じゃ続かない運動も、地域の皆で始めれば楽しい！

この筋金近トレ体操は、おもりにバンドを使って運動します。体操は6種類、簡単な体操なので講師がいなくてもできます。

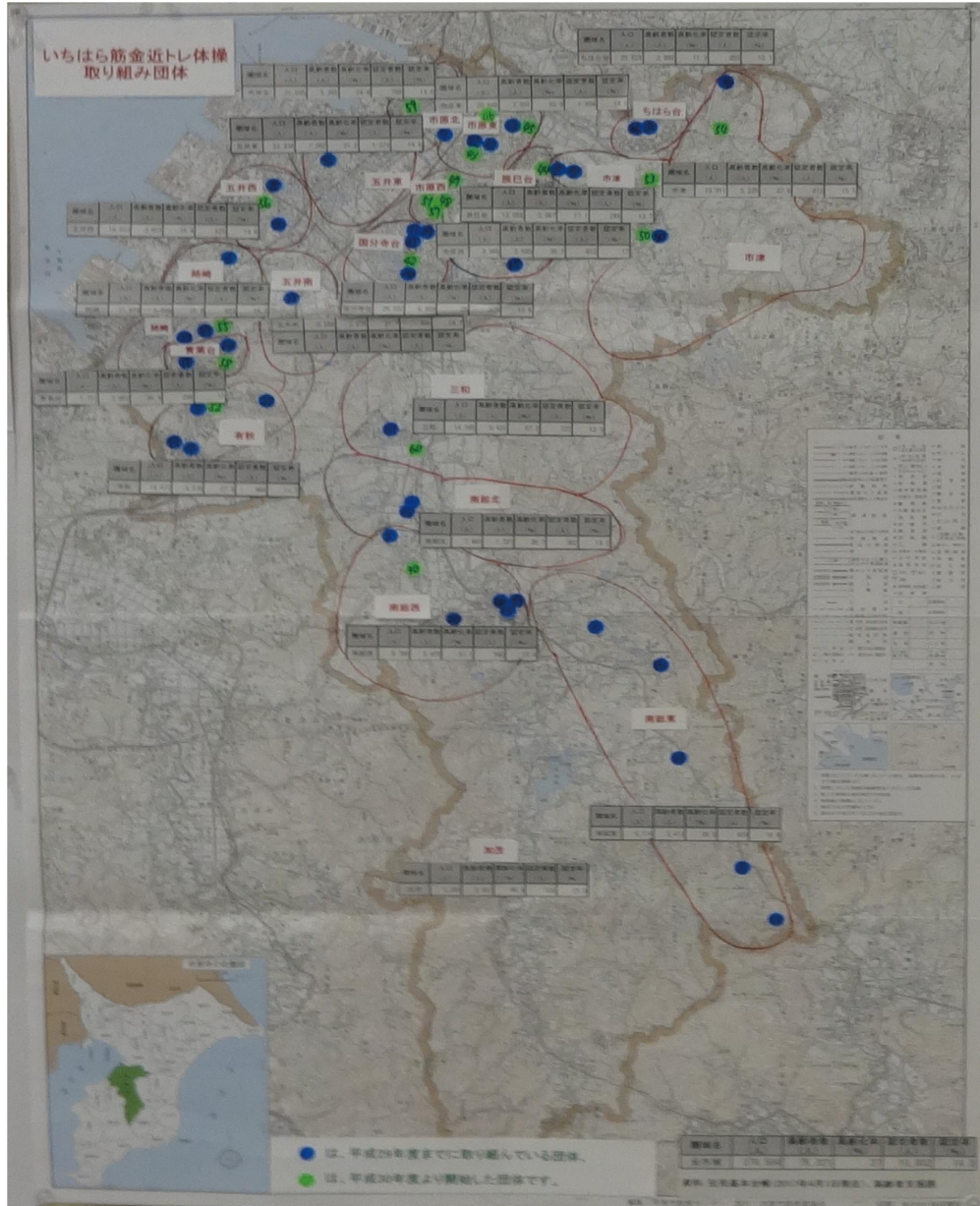
地域の皆さんが役割を持って、自治会などで週に1回集まって取り組んでみませんか？

興味があれば、高齢者支援課（2-3-9 8 1 4）へお電話を！運動のやり方や効果をご説明に伺います。

いちほら筋金近トレ体操を始めるまでの流れ



- 【用意するもの】
- 会場（イス使用可）
 - イス
 - 血圧計
 - CDプレイヤー
 - 歌譜カード
 - ＋いっしょアンバサダー



実施月	実施日	実施場所	実施団体	実施時間	実施人数	
10	27	らくくろ健康館	手塚コミュニティセンター	13時	20	
11	28	ほつろつトレ（駅前公民館）	駅前公民館	13時	35	
11	29	原田（ふゆ）会 体操	旭見公民館センター	14時	8	
12	30	新郷トレ体操	新郷公民館	10時30分	18	
			体操部		計 91	
12	27	響堂ふれあいサロン	響堂ふれあいサロン	大塚コース 本郷コース	10時	73
12	28	青葉台	みどりや公民館	みどりや公民館	9時	44
12	30	おすぎ	青葉台市民会館	大塚コース	13時30分	21
			青葉台市民会館		計 138	
1	27	桜井健康体操	桜井市民会館	14時	48	
1	27	フレッシュ体操	新郷公民館	13時	11	
1	28	有秋	ほつろつトレ	月曜日	10時	31
1	29	練馬会	原田ふゆ公民館	大塚コース	10時	25
1	30	元久公民館	元久公民館	月曜日	9時30分	18
			元久公民館		計 125	
1	30	市原北	ライオン・クラブ	市原北市民会館	10時	15
			市原北市民会館		計 15	
1	27	新郷公民館	新郷公民館	大塚コース	9時30分	40
1	27	近とほ健康サークル	近とほ健康サークル	大塚コース	14時	10
1	28	ハートビート	市原市民会館	大塚コース	10時	38
1	28	新郷公民館	新郷公民館	大塚コース	10時	38
1	29	市原東	市原東市民会館	大塚コース	13時30分	52
1	30	東の会	市原市民会館	大塚コース	11時	20
1	30	サロンドロイ	原田ふゆ公民館	大塚コース	10時	42
1	30	響堂ふれあいサロンの会	響堂ふれあいサロン	大塚コース	10時	19
			響堂ふれあいサロン		計 181	
1	27	新郷公民館	新郷公民館	大塚コース	10時	43
1	27	らくくろ健康の会	新郷公民館	大塚コース	10時	20
1	30	市原西	市原西市民会館	大塚コース	10時	37
1	30	竹ノ内通の会の会	市原市民会館	大塚コース	10時	34
1	30	先取の会	市原市民会館	大塚コース	10時	21
			市原市民会館		計 587	
1	28	新郷公民館	新郷公民館	大塚コース	10時	21
1	28	新郷の会	五井西	月曜日	10時	22
1	30	おすぎ	おすぎ	月曜日	10時	22
1	30	おすぎ	おすぎ	月曜日	10時	22
			おすぎ		計 63	
1	28	下川原通の会の会	下川原通公民館	大塚コース	13時30分	18
1	28	おすぎ	おすぎ	月曜日	10時	18
1	27	五井東	PPG（ピンピンサークル）	五井東公民館	13時	12
			五井東市民会館		計 12	
1	27	新郷公民館	新郷公民館	大塚コース	10時	19
1	28	NBC（新郷北市民会館）	NBC（新郷北市民会館）	大塚コース	10時	13
1	28	新郷公民館	新郷公民館	大塚コース	10時	39
1	29	たすけあい健康の会	新郷公民館	大塚コース	9時30分	17
1	30	おすぎ	おすぎ	月曜日	10時	13
			おすぎ		計 201	
1	30	新田台	新田台市民会館	大塚コース	10時	22
1	30	三和	三和	月曜日	10時	22
1	27	新郷公民館	新郷公民館	大塚コース	13時30分	76
1	27	おすぎ	おすぎ	月曜日	14時	15
			おすぎ		計 91	
1	27	新郷公民館	新郷公民館	大塚コース	13時30分	29
1	28	響堂ふれあいサロンの会	響堂ふれあいサロン	大塚コース	10時	29
1	28	ハッピークラブ	新郷公民館	大塚コース	14時	14
1	30	市津	市津市民会館	大塚コース	13時30分	99
1	30	新郷公民館	新郷公民館	大塚コース	10時	35
1	30	遠いゆめうらみの会	市津市民会館	大塚コース	10時	24
1	30	おすぎ	おすぎ	月曜日	10時	34
			おすぎ		計 264	
1	27	新郷公民館	新郷公民館	大塚コース	9時30分	29
1	28	ちほら台	ちほら台	月曜日	13時	25
			ちほら台		計 54	
1	28	市原北	市原北市民会館	大塚コース	10時	26
1	28	市原北	市原北市民会館	大塚コース	10時	9
			市原北市民会館		計 35	
1	27	小郷公民館	小郷公民館	大塚コース	10時	61
1	28	響堂ふれあいサロンの会	響堂ふれあいサロン	大塚コース	13時30分	19
1	28	おすぎ	おすぎ	月曜日	10時	18
1	29	響堂ふれあいサロンの会	響堂ふれあいサロン	大塚コース	13時30分	18
1	29	おすぎ	おすぎ	月曜日	10時	14
1	30	おすぎ	おすぎ	月曜日	10時	14
1	30	おすぎ	おすぎ	月曜日	13時	13
			おすぎ		計 144	
1	26	おすぎ	おすぎ	月曜日	10時	25
1	27	響堂ふれあいサロンの会	響堂ふれあいサロン	大塚コース	14時	11
1	27	響堂ふれあいサロンの会	響堂ふれあいサロン	大塚コース	13時	30
1	28	おすぎ	おすぎ	月曜日	14時	13
1	28	市原東	市原東市民会館	大塚コース	13時	13
			市原東市民会館		計 92	

①腕を前に上げる運動

1. 手を軽く握り、腕を自然に下ろした状態から始めます
2. ゆっくりと、手を肩の高さまで前に上げてください



【大塚駅前】
腕の前の筋肉を強くする運動です。物を持ち上げたりするときに役に立つ筋肉です

【注意事項】
・腕を肩の高さよりも上げ過ぎると肩を痛める可能性がありますので、高く上げすぎないようにしましょう

②腕を横に上げる運動

1. 手を軽く握り、腕を自然に下ろした状態から始めます
2. ゆっくりと、手を肩の高さまで横に上げてください



【大塚駅前】
腕の横の筋肉を強くする運動です。手を横に伸ばしたり、物を持ち上げるときに役に立つ筋肉です

【注意事項】
・腕を肩の高さよりも上げ過ぎると肩を痛める可能性がありますので、高く上げすぎないようにしましょう

③椅子からの立ち上がり

1. 足が裏につかり床につくように座る
2. 両足を肩幅程度に開き、両足を軽く後ろに引き寄せ
3. 手の位置を決めます



（腕の前でクロス）前に伸ばす椅子や太もも先で反動）

4. ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ってください

【大塚駅前】
太ももの筋、お尻の筋、ふくらはぎの筋を強くする運動です。立つ、座る動作を行うときに役に立ちます

【注意事項】
・既定の回数が出ないときは、途中でお休みしてよいので、ゆっくりすぎないようにカウントしましょう

④膝を伸ばす運動

1. 筋力の動きを確認するため、行う側の手は太ももの内側（膝の内側）の上に置く
2. 両足を肩幅程度に開き、両足を軽く後ろに引き寄せ



【大塚駅前】
太ももの筋を強くする運動です。歩いたり、立ち上るときに役に立つ筋肉です

【注意事項】
・足を上げすぎないようにしましょう
・太ももの裏筋は伸ばさず緩めましょう

⑤脚の後ろ上げ運動

1. ゆっくりと、足を後ろに上げてください



※バランス運動も兼ねていますので、椅子の背もたれを押さえる力を安全な範囲で調整してください

【大塚駅前】
お尻の筋を強くする運動です。歩いたり、立ち上るときに役に立つ筋肉です。また、歩くときに役に立ちます

【注意事項】
・上半身はまっすぐで、足が動かすようにしましょう
・膝が曲がらないようにしましょう

⑥脚の横上げ運動

1. ゆっくりと、足を横に上げてください



※バランス運動も兼ねていますので、椅子の背もたれを押さえる力を安全な範囲で調整してください（片手で押さえる等）

【大塚駅前】
お尻の筋を強くする運動です。歩くときに役に立ちます

【注意事項】
・上半身はまっすぐで、足が動かすようにしましょう
・つま先はまっすぐ前に向けるようにしましょう（外側に向かないように）