



第8回

骨太けんこう体操講座

●問い合わせ先
高齢福祉課 (☎ 37-3065)

骨太けんこう体操は、介護を予防し、健康寿命の延伸を目的に、医師や理学療法士の監修のもとで考案した市独自の健康体操です。

歳を重ねると、筋肉や骨は衰えていきますが、いくつになっても鍛えることができます。自宅でできる体操なので体に無理のない範囲で、家族や友人と一緒に取り組んでみましょう。

この連載では、準備体操を含め、18種類の体操で構成されている骨太けんこう体操を2種類ずつ紹介します。

18種類の体操
はこちらで紹介
しています！

骨太けんこう体操



体操の目的など
はこちらで紹介
しています！

広報紙特集



体操⑫ ※6セット繰り返す。

座り足ぶみ

(座って行います)

●目的 股関節まわりの筋肉や体幹を鍛えることで、バランスと歩行能力を向上させます。

●ポイント

▽スタミナ勝負！体力作りが大事です。

▽疲れた時は、深呼吸を行って、呼吸を整えてください。

椅子に座って8つ数えながら足ぶみし、6セット繰り返します。



整理体操① ※3回繰り返す。

肩りらくす

(立って行います)

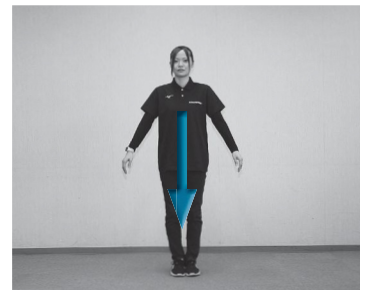
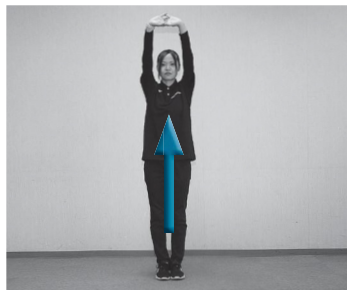
●目的 肩や腕、首周りの筋肉をほぐし心身をリラックスさせます。

●ポイント

全身のリラックスを心がけましょう。

①胸の前で手を組み4つ数えながら背伸びをします。

②2つ数えながら手を下ろし、さらに2つ数えながら腕をぶらぶらさせます。



骨太けんこう体操体験教室

骨太けんこう体操を体験してみたい方に向けて、体験教室を定期的に開催しています。

ぜひ参加ください。

●日時 10月20日(月) 14時～15時

●場所 総合福祉センター(はまなす館)

●内容 骨太けんこう体操、健康講話やレクリエーション(eスポーツなど)

●留意事項 飲料水を持参の上、動きやすい服装で参加ください。

●問い合わせ先 市社会福祉協議会 (☎ 36-5033)



はまなす館での
体験教室の様子

参加者の声を紹介します！

現在、市内で活動している67の体操実施団体から、参加者の声の一部を紹介します。

●東部公民館骨太けんこう体操教室

お話するのが楽しみで来ています。体操もゆっくりとした動きで無理なく体を動かし、毎月続けられています。(70代女性)



東部公民館骨太けんこう体操教室の様子

◎友人など地域の方で団体を結成し、定期的に運動・活動をしませんか？市や社会福祉協議会は、団体結成を支援します。