



第9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。

令和7年3月1日号から、骨太けんこう体操全18種類の体操を紹介してきたこの連載も、今回が最終回です。

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。少しでも興味を持った方は、ぜひ一度、はまなす館の体験教室におこしく下さい。

18種類の体操
はこちらで紹介
しています！



体操の目的など
はこちらで紹介
しています！



整理体操② ※左右で1回とし、3セット
繰り返す。

腰まわし

(立って行います)

●目的 腰回りの筋肉をほぐし、関節の調整を行います。

●ポイント 全身のリラックスを心がけましょう。

- ① 8つ数えながら腰をゆっくり大きく右回りに回します。
- ② 同様に左回りに回します。



整理体操③ ※3回繰り返す。

深呼吸

(立って行います)

●目的 大きな深呼吸で呼吸を整えます。

●ポイント ゆっくりと大きな動きで行いましょう。

- ① 手を斜めに上げて胸を開きながら大きく息を吸います。
- ② 手を下げて、体を丸めながらゆっくり大きく息を吐きます。



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 11月17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。

●はやま元気クラブ(馬場野多目的集会所)

笑いながら体を動かせるのがとても楽しいです。1人だとなかなか続きませんがみんなでやると頑張れます。(70代女性)



はやま元気クラブの
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。