

いつまでも元気にいきいきと☆

「元気でまっせ体操」始めてみませんか！！

元気で動ける体づくりには運動習慣！

「元気でまっせ体操」は、住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らし続けてほしい、という思いから作られた健康体操です。身近な場所に集まってみんなで一緒に「元気でまっせ体操」で楽しく体を動かしてみませんか！！

★★★「元気でまっせ体操」の特徴 ★★★

ビデオを見ながら
手軽にできる



効果的な運動が
できるように
考えられた体操

20分程度の体操で無
理なく行える

体操を続けることで
筋力アップ
体力アップ



ひざ痛や腰痛などの
関節痛にも効果あり

足腰が丈夫になり
しっかり歩ける

認知症の予防にも

運動習慣で
体も心も若返る



みんなで集まって
楽しく続けられる

☆「元気でまっせ体操」を始めてみたい！！と思ったら・・・☆

花巻市長寿福祉課または各包括支援センターに気軽にご相談ください。

4人程度のグループのみなさんに、開始時と半年毎に継続してサポートしますので安心してスタートできます。

自主グループの
立ち上げをサポート

開始時3回目まで
スタッフを派遣

体操のポイントを
スタッフが指導

初回、半年毎の
参加者の体力測定で
体力チェック

元気でまっせ体操の
DVD（ビデオ）を
1枚プレゼント

元気で過ごせる
健康づくりのコツを
学ぶことができる

問い合わせ先

花巻市役所 長寿福祉課 包括支援係

☎ 24-2111

内線 521