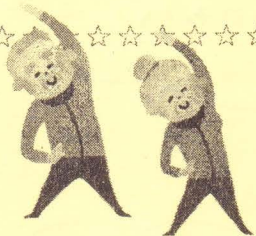


銚子プラチナ体操

銚子プラチナ体操は、高知市が開発した「いきいき百歳体操」を銚子市版に少しアレンジしたもので、誰でもかんたんに出来る筋力アップ体操です。

ゆっくりとした音楽に合わせて椅子に座りながら、おもりを使って負荷をかけて行います。週1回程度行うことで、体力がつけられ、体が軽くなり、転倒しにくく寝たきり予防ができます。みなさんが主役になり行います！

地域の会場にみんなで集まり、こころも体も元気になりましょう！！



いいちょうしになろう！

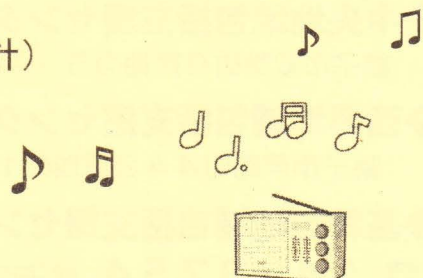


★★ 銚子プラチナ体操をやってみたい方！ ★★

- まずは、銚子プラチナ体操の体験、健康づくり・介護予防の話を聴く「めざせ！元気シニア講座」を受けます。
5人以上のグループで集まる場所を決め、お近くの相談先へ（裏面参照）申込みをしてください。
- 「めざせ！元気シニア講座」を受けた後に、グループで体操を継続したい！
という場合は、包括職員等がうかがい、みなさんの取り組みを応援します。

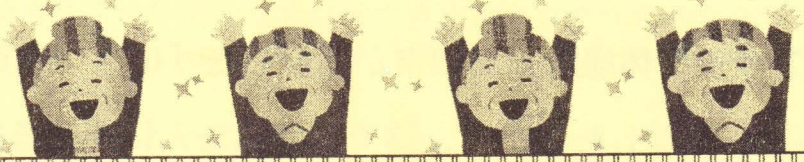
★★銚子プラチナ体操の実施方法★★

- 地域の会場に集まり、1週間に1回、銚子プラチナ体操を行う
- まずは、3か月を目標に、続けて取り組む。
主役は皆さんです！初めの1か月間程度とその後3か月目、その後は半年ごと程度にリハビリ職等がうかがい、みなさんの取り組みを応援します。
- 地域で準備するもの
椅子が置ける会場、椅子、CDプレーヤー、（血圧計）
- 市で用意するもの（市で無料貸出します）
体操用のバンド・おもり、CD、
歌詞カード、体操のリーフレット



シルバーやゴールド以上☆ワンランク上の健康づくりをはじめませんか？

めざせ!!



元気シニア講座

転ばないようにしたい

家のことは自分でやりたい

いつまでも元気でいたい

自分の趣味を続けたい



銚子市では、地域の誰もが参加できる、身近な場所での銚子プラチナ体操の取り組みなどを応援します！！

年齢を重ねても、いつまでも元気に生活できるように皆さんと一緒に健康的な地域づくりを始めてみませんか？

◇◇問い合わせ・相談先◇◇

◆東部地域包括支援センター ☎ 21-5580

銚子市小畑新町8121番地さざんか園小畑デｲｲビスセンター内

◆中央地域包括支援センター ☎ 21-7600

銚子市双葉町6番地の5

◆西部地域包括支援センター ☎ 21-5655

銚子市芦崎町443番地の1

◆基幹型地域包括支援センター・高齢者福祉課

☎ 24-8754 銚子市若宮町1番地の1（銚子市役所1階9番窓口）

お気軽にご相談ください！

