

回覧

い～なここから元気塾

仕事がちょっとひと段落したあなたへ
今、何か始めたい人へ
身体を動かし、健康づくりを学ぶ

原則
65歳以上
の方

しっかり動く＋しっかり学ぶ＋楽しく交流

人生を楽しむための 健康づくり

暮らしいきいき
応援券も使えます

参加費100円



長谷地区
会場はコチラ

「しっかり動く」

・筋力トレーニング＋
・ストレッチ

「しっかり学ぶ」

・口腔機能向上
・栄養の知識

「楽しく交流」

＋ ・レクリエーション
・脳トレーニング

・ 気の里ヘルスセンター 栃の木

第1週 金曜日 9:30～11:00

・ 長谷公民館

第1週 金曜日 13:30～15:00

・ 市野瀬公民館

第4週 金曜日 9:30～11:00

まずはお気軽にお電話ください！

■ 伊那市社会福祉協議会 業務課 高齢者サービス係

TEL.72-4477 (直通)

■ 伊那市役所 福祉相談課 介護予防係

TEL.78-4111 (内線2359)

体の筋力維持できていますか！



ご自分の握力はどのくらいご存知ですか？
男性 28 kg、女性 18 kg 以下は
全身の筋力低下に注意が必要と言われています

【足の付け根の筋肉を鍛える！】

★効果 階段を楽にあがれるようになる

- ① イスに浅く座り、背筋を伸ばす
- ② 片膝をゆっくり上げ ゆっくり下ろす
- ③ 足を代えて同じように行う

※1～4で膝を上げ5～8で下ろすイメージで行う

※少し疲れたと感じるくらいやってみましょう



【太ももの大きな筋肉を鍛える！】

★効果 歩く力を高める・膝痛の予防

- ① 片膝をゆっくり伸ばしゆっくり戻す
- ② 足を代えて同じように行う

※1～4で伸ばし5～8で下ろすイメージで行う

※少し疲れたと感じるくらいやってみましょう



【肩甲骨をしっかりと動かす！】

★効果 肩こりの予防・猫背の予防

- ① 手を組んで前方へ伸ばす(大きな輪を作るように手を組みます)
- ② 背中を丸くして、おへそを後ろに引く
- ③ 後ろで手を組む
- ④ 肘を伸ばして胸を反らす
- ⑤ 肩甲骨を寄せる



元気塾に参加して一緒に
元気な身体作りを始めませんか？