

い～な ここから元気塾 参加者募集!

皆で楽しく
健康づくり!



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
- ・栄養や健康の知識

楽しく交流

- ・脳トレ
- ・レクリエーション

対象者： 65歳以上の方

場 所
日 時

気の里ヘルスセンター
栃の木

第2・4週 金
13:30～15:00
4月10日・24日
5月8日・22日

長谷公民館

第1週 金
9:30～11:00
4月3日、5月1日

市野瀬公民館

第2・4週 金
9:30～11:00
4月10日・24日
5月8日、22日

※6月以降の予定を知りたい方はお問い合わせ下さい。

費 用： 1回100円
(高齢者等暮らしいきいき応援券の100円券もご利用できます。)

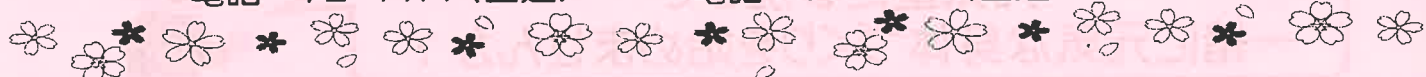
持ち物： 水分、タオル

お申込み・お問い合わせ

随時受け付けていますのでいつからでもご参加ください。

①伊那市社会福祉協議会
高齢者サービス係
電話 72-4477(直通)

②伊那市役所 福祉相談課
介護予防係
電話 96-8140(直通)



筋力維持できていますか？

階段を楽にあがれるように
転倒予防に



【足の付け根の筋肉を鍛える】

- 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(目安:5～10回)

歩く力を高める
膝痛の予防



【太ももの大きな筋肉を鍛える】

- 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(目安:5～10回)

肩こりの予防
猫背の予防



【肩甲骨をしっかり動かす】

- 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む)
- ②背中を丸くして、おへそを後ろに引く

～姿勢を一度元に戻す～

- 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
一緒に元気な身体づくりを始めませんか？

