

# あなたの地域でやっでま〜す 高齢者筋力トレーニング



小倉区民広場  
(小倉)



北下西南部住民センター  
(北下)



大藪公会堂  
(木戸大藪)

保健センター  
(下野田・溝祭)



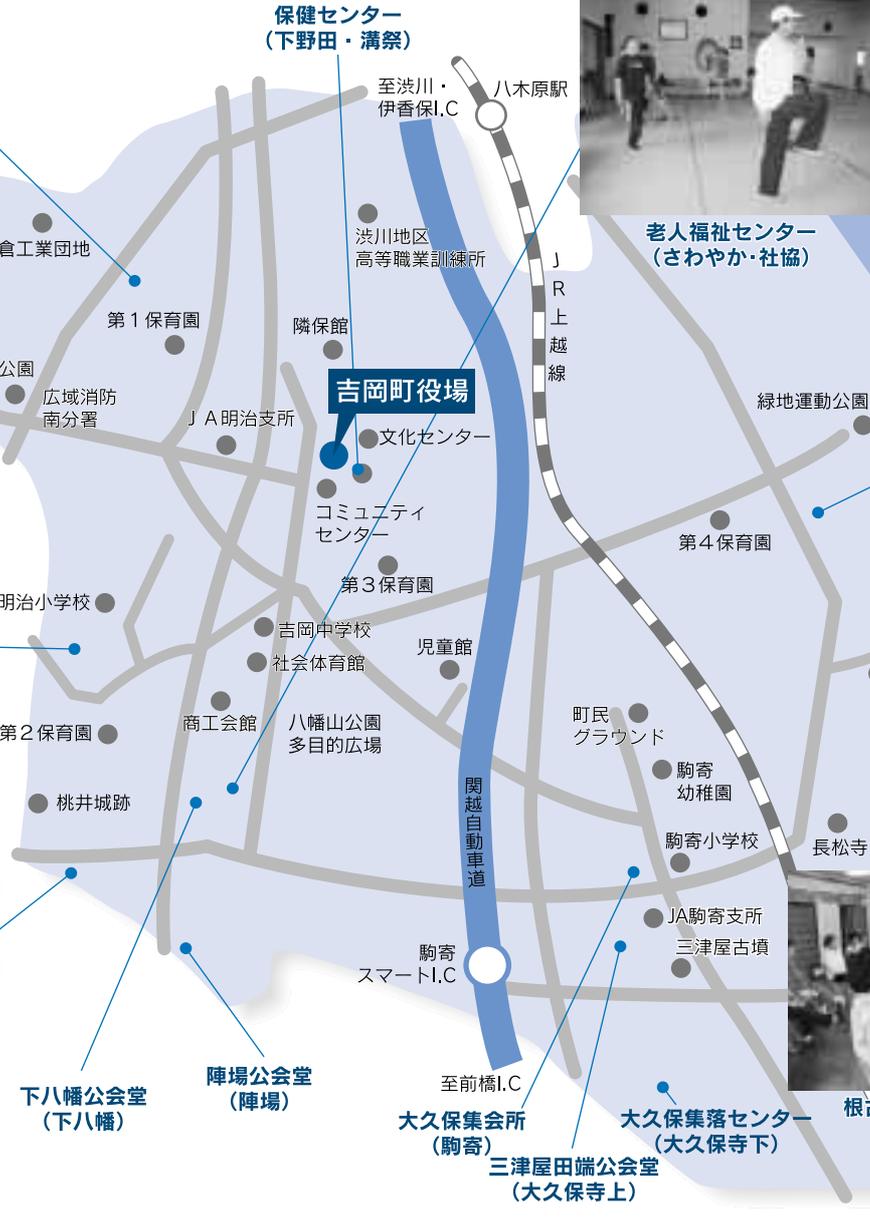
老人福祉センター  
(さわやか・社協)



漆原中央住民センター  
(大町万蔵寺)



根古屋住民センター  
(漆原西)



町と社会福祉協議会では、平成18年度から介護予防事業の一環として、高齢者を対象とした筋力トレーニング事業を行っています。この筋力トレーニングは、高齢者の寝たきりや転倒を予防するもので、筋力の向上だけでなく、精神的な効果も期待できます。群馬県では旧鬼石町が最初に住民の自主活動として地域に根付かせたことから、「鬼石モデル」として普及しています。

吉岡町でも、町内の老人クラブと連携して体力測定会や合同筋トレなどを実施。その後、地域ごとにトレーニングが続けられ、現在町内のほぼ全域で実施されています。

各会場を訪ねてみると、「楽に歩けるようになったよ」「普段使っていない筋肉を使えるから良いね」「家では続かないからね」といった声が聞かれ、熱心に取り組む姿が見られます。まだ参加したことのない人は、ぜひお近くの会場をのぞいてみてください。また、お住まいの地域で新しいグループを作って運動を始めたい人は、運動の指導などのお手伝いをしますので、お気軽にご相談ください。

## ▼問合せ先

吉岡町社会福祉協議会

☎ 54・3930

役場健康福祉課福祉室

☎ 54・3111 (内線151)

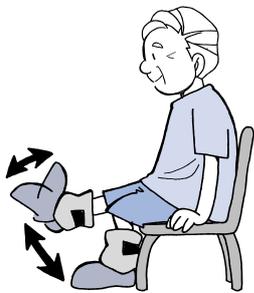
仲間に入りませんか？  
まずは見学にいらして下さい。

## 個別筋力トレーニング実施状況

地 区	会 場	曜 日	時 間	代 表 者
小 倉	小倉区民広場	火・金曜日	午前10時～	守田 茂男
下 野 田	保健センター	火曜日	午後2時～	岩田 健市
北 下	北下西南部住民センター	水曜日	午後1時30分～	大井 進
木戸大藪	大藪公会堂	火曜日	午前9時～	大沢 花江
下 八 幡	下八幡公会堂	木曜日	午前10時～	渡辺 一男
陣 場	陣場公会堂	土曜日	午前11時～	馬場 友三
寺 下	大久保集落センター	水曜日	午前10時30分～	大塚 公平
寺 上	三津屋田端公会堂	水曜日	午前9時30分～	渡邊 洋
溝 祭	保健センター	水曜日	午前10時～	加辺 延夫
駒 寄	大久保集会所	火曜日	午前10時～	飯塚 寿
漆 原 西	根古屋住民センター	水曜日	午前10時～	福田 恒雄
大町万蔵寺	漆原中央住民センター	水曜日	午後1時30分～	柴崎 宏介
全 域	老人福祉センター(さわやかグループ)	金曜日	午前9時～	鈴木あい子
全 域	老人福祉センター	火曜日	午前10時30分～	社会福祉協議会

※時間と曜日は変更になる場合があります。

### 初級 コース



トレーニング1



トレーニング2



トレーニング3



トレーニング4

## 平成20年度 吉岡町シルバー大学院

今年度もシルバー大学院を開講しています。7月～9月までの予定をお知らせいたしますので、お友達・ご近所の人とお誘いあわせのうえ、お出かけください。

**65歳以上であれば、どなたでも参加できます。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。**

期 日	時 間	項 目	内 容	場 所
7月24日(木)	午前9時30分～	運 動	体力測定	社会体育館
8月25日(月)	午前10時～	運 動	講演「筋力トレーニング」	社会体育館
9月26日(金)	午後1時～	運動認知	オリエンテーリング	老人福祉センター(周辺)