

# 共につくる



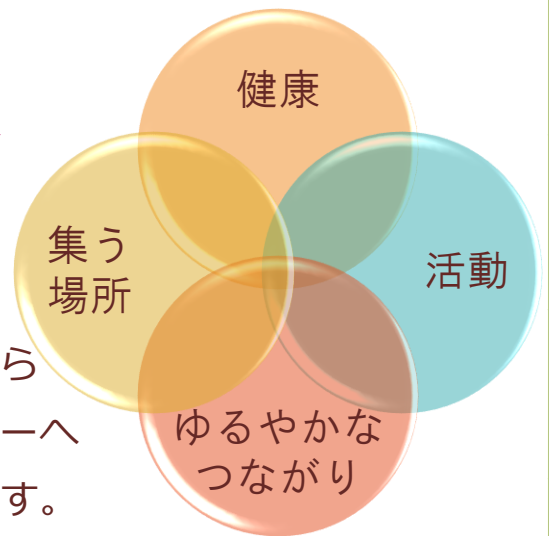
## 「集いの場」



### 暮らしを広げる10の筋力トレーニング

2～3人以上のグループで  
週に1度 運動する会場を決めて  
スタートします  
＊「椅子」が必要です

開催する日時と会場が決まりましたら  
高齢福祉課または地域包括支援センターへ  
ご連絡ください。活動の応援をします。  
スタートに向けたご相談もお受けします。



上手に年齢を重ねて、健康的な生活を送るために

「だれでも」「いつからでも」「いくつになっても」できる運動です

集いの場で取り組む運動「10の筋トレ」は  
参加のみなさんが『主役』となり取り組む  
今までにないスタイルで行います

自分が元気 仲間が元気 地域が元気

集いの場から **ひととひと** の輪が広がります

お問い合わせ

国分寺市福祉部高齢福祉課または地域包括支援センター

「暮らしを拡げる10の筋力トレーニング」は、椅子と会場があれば、いつでも仲間とスタートできます。

10のトレーニングを、4か月毎に「初級」「中級」「上級」にステップアップしておよそ1年をかけて習得します。

週に1度、介護予防を目的とした運動に取り組むことで、5年後、10年後の「自分」「仲間」「地域」の元気に繋がります。

## 集いの場の登録について

### 集いの場登録ルール

- ◆ 週1度 集いの場で「10の筋トレ」を実施します
- ◆ 自己責任で参加します
- ◆ みなさんで会場の予約します
- ◆ 地域の誰でも参加可能です

集いの場で「暮らしを拡げる10の筋力トレーニング」を始める際は、高齢福祉課へ、集いの場の登録用紙を提出し登録していただくと、以下の提供/貸出をします

- \* 「10の筋トレ」リーフレットの提供
- \* 活動に使用する音楽のみCD

または、映像と音楽DVDを貸出

どんな運動か、ご覧になりたい場合  
高齢福祉課で映像と音楽DVDを貸出します

「10の筋トレ」を  
「リーフレット」や「DVD」で  
ご紹介します。



### 【お問い合わせ】

国分寺市福祉部高齢福祉課相談支援係  
国分寺市泉町2-3-8 いずみプラザ1階  
電話: 042(321)1301