

「暮らしを拓げる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種類のトレーニングを、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」の元気につながります。
詳しくは、高齢福祉課またはお近くの地域包括支援センターへ
お問い合わせください。



集いの場の登録について

集いの場登録ルール

- ◆ 週に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
- ◆ みなさんで会場の確保をします
- ◆ 地域の誰でも参加可能です



集いの場で「暮らしを拓げる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



DVD・CDの紹介

制作：群馬県地域リハビリテーション支援センター
鬼石町（現藤岡市）

協力：鬼石町老人クラブ連合会

後援：群馬大学地域貢献特別支援事業

- ❖ 映像と音楽DVDの使い方(例)
トレーニングの注意事項とポイントを理解してください。1年ぐらいかけて段階的にマスターしていきます。
- ❖ 音楽のみCDには、トレーニング1～10の運動のための音楽のみが収録されています(30分)。

群馬リハビリテーションネットワーク事務局で、DVD、CDを頒布しています。
映像と音楽DVD、音楽のみCD（各送料込：1枚1,000円）

【お問合せ、お申込み先】

群馬リハビリテーションネットワーク事務局
電話/FAX：027-220-8966