

西宮いきいき体操

あなたも取り組んでみませんか？

◆ 簡単な動きで筋力向上！

手首や足首におもりをつけ、DVDの映像にあわせて行う筋力アップの体操です。

◆ 地域の仲間と健康に！

地域の身近な場所で、週1回、自主的に取り組みます。

◆ 体力に自信がない方も大丈夫！

おもりの量を調整したり、座ったまま体操をすることで、体力差があってもみなさんと一緒にできます。



個人でグループに参加ご希望の場合

地域で自主的に取り組んでいる会場情報を確認のうえ直接、ご参加ください。

実施会場等は下の二次元コードで検索していただくか健康増進課へお問い合わせください。

※二次元コード、西宮市ホームページで検索される場合は

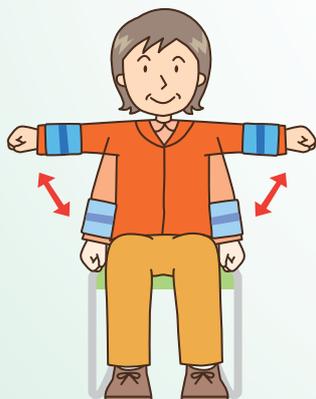
- (1) 「郵便番号」「半径〇キロ」等の条件設定をしてください。
- (2) 検索後、リストが表示され「活動グループ名」をタップまたはクリックすると地図や実施日時、定員状況などが表示されます。

西宮いきいき体操
実施グループ一覧



西宮いきいき体操

グループ立ち上げの流れ



支援日程は
調整のうえ
決定します

西宮市 健康増進課 西宮いきいき体操チームに

お気軽にご相談ください 電話: 0798-35-3294

※おおむね10人以上の
グループが対象

【説明会を実施】

みなさんがお集まりの会場へ、理学療法士や作業療法士が伺い、
西宮いきいき体操の実技と説明を行います（2時間程度）



下記の実施条件をご確認ください

実施を希望される場合は支援に伺います

実施条件

- ① 週1回以上、おおむね10人以上で集まり、3カ月以上継続していただくこと
- ② 地域の誰でも参加可能であること※1
- ③ 場所・椅子・テレビ・DVDデッキ※2・血圧計を準備していただくこと
- ④ 運営は参加されるみなさんで行っていただくこと

※1 会場利用に制限のある場合はご相談ください

※2 DVDデッキがない場合はパソコンやビデオデッキ、CDラジカセでも実施可能です

市の支援内容

- ① 体操のDVD（ビデオテープ・CD）・おもりの無料貸し出し
- ② 専門職による体操指導（初めの3回・3カ月後・6カ月後・1年後）
- ③ 口腔体操の指導（6カ月後・1年6カ月後）、栄養講義（2年後）、
認知症予防の運動（コグニサイズなど）

※地域のみなさんで協力して
体操に取り組んでみませんか!

西宮市ホームページ
西宮いきいき体操の
ページはこちら

