

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！

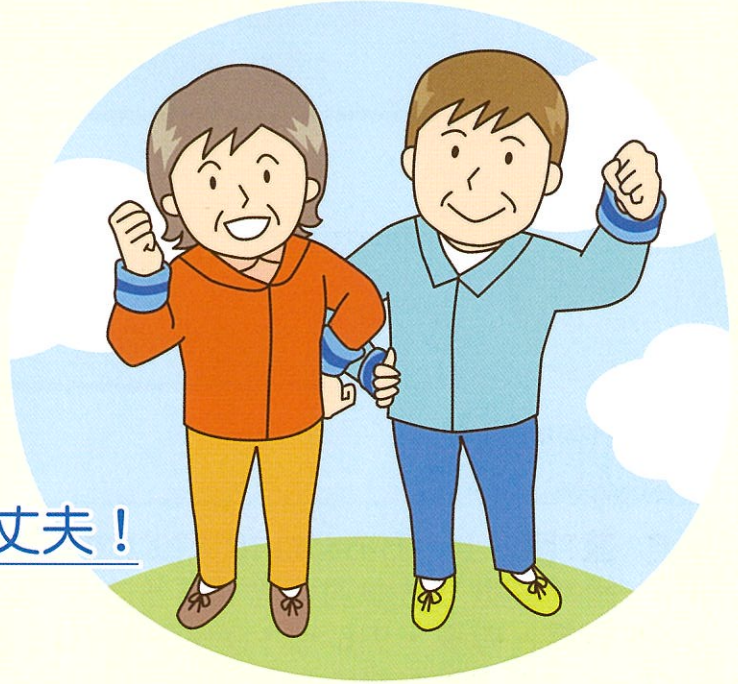
手首や足首におもりをつけ、
DVDの映像にあわせて体操します。

◆ 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。

◆ 体力に自身がない方も大丈夫！

おもりの量を調整したり、座ったまま
体操したりすることもできます。



☆ 参加者の声 ☆

- 階段の昇り降りが楽になった。
- 毎週会場に行くのが楽しみ。
- 気持ちが前向きになった。
- 友達の輪が広がった。



「口腔体操」にも
取り組んでお口を健康に！
いつまでもおいしく
食事をしましょう♪



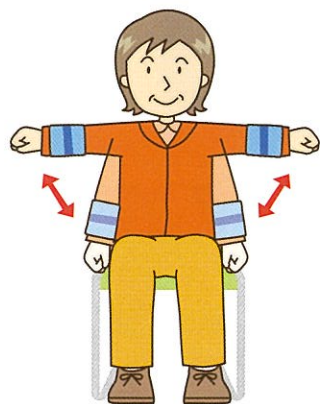
グループで始めたい方・体操に参加されたい方は

西宮市 地域共生推進課 健康づくり支援チームまで

0798-35-3294 (西宮市役所3階)

西宮いきいき体操に興味を持たれた場合は・・・

西宮市 地域共生推進課 健康づくり支援チーム に
お気軽にご相談ください 電話：0798-35-3294



支援日程は
調整のうえ
決定します

※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）・体力測定（初回）
- ③ 3カ月・6カ月・1年後の体操指導、体力測定

介護予防サポーター養成講座を開催しています！

西宮いきいき体操を支援してくださる方を募集しています。

♠ 西宮いきいき体操の実技・講義

♠ グループ運営のポイントをお伝えします。

参加を希望される方は、お電話でお申込みください。

電話：0798-35-3294

3日間コースの講座を随時開催しております。

※直近の日程についてはお問合せください。



全日程にご出席
された方には、
「修了証」を
お渡しします。