

# 元気まち 100 年健康プロジェクト

8月から開催中の「運動・スポーツ習慣化促進事業」の様子を一部紹介！

みんなで楽しく身体を動かしましょう！



**元気まち健康キャラバン**

会場・日時などの詳細は、7ページをチェック！

スポーツトレーナーが町内 12 会場を回って行う運動教室です！普段は筋力トレーニングやストレッチなどの運動を楽しく行っており、定期的に体力測定も行っています。8月に開始してから11月末までの期間で累計 1000 人以上が参加しています。

## キャラバン参加者の声

- 身体を動かすことで気分転換になります！
- 年齢とともに外出機会が減るので、キャラバンは楽しく頑張れます。
- 優しいトレーナーの指導のもと、楽しく運動しています。
- 楽しく、長く続けて健康でいたいです。

## キャラバン参加の効果

8月と11月に実施した体力測定会の結果を比べると、ロコモ（立つ、歩くといった機能が低下している状態）の危険性がある方の割合が減少し、健康状態の改善が見受けられました！



何歳くらいの方が参加していますか？

70代の方が一番多いですが、最年少は46歳、最年長は97歳です！

どんなことをしますか？

深呼吸から始まり、ストレッチ、座って行う筋トレ、立って行う筋トレと進みます。  
1月は特に下半身中心の筋トレを行う予定です！

身体を動かすことが不安でもできますか？

大丈夫！無理のない範囲で行います！

どんな雰囲気ですか？

和気あいあいとしています！

最後にひとこと！

体や生活の不安・悩みが少なからずあると思います。  
キャラバンには同じような悩みを持った方がいます。  
みんなで健康を目指しましょう！

どちらも僕が担当します！



総合型地域スポーツクラブ Safilva  
深見トレーナー



どんな運動をすればいいかわからないなら！

**運動相談窓口**

運動方法や、身体の不調に関する悩みを、無料でプロのトレーナーに相談できます！



🏠 場所：いきいき4・6（東町4-6-7）

🕒 日時：1月8日(水) 13時30分から16時  
：1月20日(月) 13時30分から16時

窓口自体は平日9時から17時まで常に開放しており、トレーナー不在時はスポーツ実施場所や自宅でできる運動の紹介資料などをお渡します。