

自分のペースで無理なく運動 お達者クラブ

教室の様子

午後の部
14時～15時30分

特集1

ウォーミングアップ

時事ネタを話したり、脳トレをしたり。おしゃべりをとおして頭を動かします。

ボールエクササイズ

柔らかいボールを手や足で動かします。コツは「力まないこと」。

休憩

有酸素運動

椅子に座ったまま腕を上げたり足踏みしたり、身体をグッとひねったり。立って行う運動は背もたれにつかまってできます。



脈拍測定

休憩

チューブトレーニング

持つ位置によって強度を調整できます。



休憩

マット運動

自宅でも寝る前にできるような、ゆったりとした運動です。



補助

スタッフがすぐそばでサポートしてくれるので安心！



おしゃべり

ここで会っておしゃべりができるのも楽しみの一つ。



送迎

バスの送迎付き。



柔らかいボールやチューブなど、簡易な運動器具を使って運動をする「お達者クラブ」。毎週火曜日の午前と午後、それぞれ90分ずつ開催されています。基本は椅子に座って行うので、運動は難しいかも…という人も安心です。

参加者の自宅近くから会場の天寿荘（北多久町）まで送迎付きなので、車を運転できなくても大丈夫。さらに参加費は1回につき300円。長く続けたい人にぴったりです。

半年ごとに評価検査も行われ、歩行スピードや握力などを測定。多くの人が運動機能を維持でき、極端な機能低下を防いでいます。

運動機能のレーダーチャート

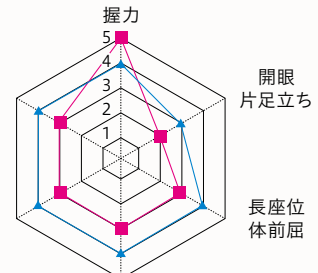
●Aさんの結果報告

77歳 評価時

84歳 評価時

5m歩行スピード
(速い方の値)

5m歩行スピード
(ふつう)



タイムアップ&ゴーテスト

※各項目、性別、年齢別、標準値3点

参加者の声



いのうえ ひでこ
井上 英子さん (旭町)

今年で99歳になりますが、ここで運動を続けていることもあり、今でも元気に愛犬の散歩ができています。みなさんと一緒に身体を動かすのが大好きです。これからも元気に続けていきたいですね。



ささき
佐々木 サチエさん (多久原)

60代の頃から通っています。スタッフのみなさんが明るく優しく、一緒に運動するお友達とのおしゃべりも楽しいので、教室を終えると毎回身も心も軽くなっています。ずっと続けていきたいです。

行きたいところに自分の足で出掛け、やりたいことを自分の手でできることはとても幸せなことです。この教室に集まるみなさんが笑顔になって希望を持ち、日々の楽しみを増やしていけるよう、これからもサポートしていきます。

「んな場面やってみたい」という形でも積極的に伝えました。

先生のコメント



健康運動指導士
まえだ かつこ
前田 勝子さん