



北部ふれあい

保健センターだより

発行

北部ふれあい保健センター
岐阜市八代1丁目 11-13
TEL 210-1501
平成26年 5月号

いきいき筋トレ体操でめざそう！ 元気で活動的な85歳！

「最近、つまずきやすくなった。」「前より歩くのが疲れるなあ。」と感じることはありませんか？これは筋力低下のサインです。いつまでも元気に動ける身体を保ち、自立した生活を送りたいですね。そのためには、筋力を維持することが必要となります。

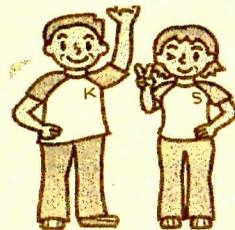
岐阜市では地域ぐるみで元気で活動的な 85 歳をめざし、“いきいき筋トレ体操”を普及しています。“いきいき筋トレ体操”は筋力の低下を予防する体操で、特別な道具がなくても自宅で手軽にできる岐阜市オリジナルの体操です。

いきいき筋トレ体操～基本編～から、筋トレ体操を一つ紹介します。

☆☆☆イスの立ち座り運動（太もも・お尻の筋トレ）☆☆☆
階段の上り下りや立ち上がる動作、立ち続ける動作が楽になります。



- ① 上体の姿勢を保ったまま、目線を正面に向けて、息を吐きながら、ゆっくりイスから立ち上がる。
- ② 上体の姿勢と目線を正面に向けたまま、ゆっくりイスに座る。
- ③ ①～②の動作を10回繰り返す。



地域活動では私たち

“いきいき筋トレサポーター”が
活躍中です♪

“いきいき筋トレサポーター”（以下筋トレサポーター）は、公民館などで“いきいき筋トレ体操”の普及活動を行う健康づくりのボランティアです。岐阜市では筋トレサポーターによるいきいき筋トレ体操の普及活動の輪が広がっています。

《北部地区の筋トレサポーター・筋トレ体操参加者の声》

近所に知り合いができ、
嬉しく思っています。

みんなと一緒になので、
楽しく続けられています。

体力年齢が若
くなりました。

毎回みなさん
に会うのが楽
しみです。

新しい参加者・サポーターが
もっと増えてほしいです。

手すりを使わなくても
階段が楽に上れるよう
になりました。

北部7地区では現在、いきいき筋トレ体操が20か所で実施されています。詳しくは、裏面「いきいき筋トレ体操実施会場一覧」をご覧ください。





いきいき筋トレ体操実施会場一覧



※見学・希望者は直接会場へ
お越しください。



smart
wellness
91FU

地区	クラブ名	場所	開催日	開催時間
長良	長良筋トレクラブ	長良公民館	第1・3月曜日	10:00~11:30
長良西	長良西筋トレクラブ	長良西公民館	第1・3火・土曜日	10:00~11:30
長良西	八代筋トレ教室	八代公民館	第2・4金曜日	9:30~11:00
長良西	長良西いきいきサロン	長良西公民館	第3水曜日	10:00~11:30(内30分)
長良西	太田いきいきサロン	太田公民館	第1木曜日	10:00~11:30(内30分)
長良西	八代いきいきサロン	八代公民館	第3金曜日	10:00~11:30(内30分)
長良東	長良東筋トレクラブ	長良東公民館	第1月・第3木曜日	10:00~12:00
長良東	松籟あすなろサロン	松籟団地集会所	偶数月 第3水曜日	10:00~12:00(内30分)
長良東	新屋敷あすなろサロン	新屋敷公民館	偶数月 第4水曜日	10:00~12:00(内30分)
長良東	サンライフあすなろサロン	サンライフ岐阜	奇数月 第3金曜日	10:00~12:00(内30分)
長良東	岐山あすなろサロン	岐山公民館	奇数月 第4水曜日	10:00~12:00(内30分)
鷺山	鷺山筋トレクラブ	鷺山公民館 (鷺山小学校隣接)	第1・3土曜日	13:30~15:00
鷺山	ふれあいサロン ほっこり広場	マーサ21 北館4階	月1回(不定期)	10:30~12:00
常磐	常磐いきいきサロン	常磐地区4ヶ所	随時開催(不定期)	随時
常磐	常磐筋トレクラブ	常磐公民館	第2・4火曜日	10:00~11:30
岩野田	三田洞東いきいき筋トレクラブ	三田洞東公民館	第3火曜日	10:00~12:00
岩野田北	岩野田北いきいき筋トレクラブ	岩野田北公民館	第2火曜日	10:00~11:30



いつまでも自分らしくいきいきと暮らせるように、今から筋肉貯筋をはじめませんか。お近くのいきいき筋トレ体操実施会場へぜひお越しください。
北部ふれあい保健センターは、今後も健康づくりの輪を地域の皆さんとともに広げていきたいと思っています。