

おでかけ講座の詳細

いずれかを選び依頼書の内容に記入してください。 時間: 1時間程度

①スマイルステップ ②がんばれ！筋ちゃん体操 ③かけがわ健康カレッジ

(スクエアステップ)

※運動強度は弱～強 対象者により運動強度は調整することが可能です。
※会場や、対象者の希望に合わせた形で行います。 ご相談ください。

☆詳細は下記をご覧ください。

①スクエアステップとは？



- ・40のマス目で区切られたマットの上を、決められた順序でステップを踏み歩く運動です。
- ・別名歩く脳トレと言われ、認知機能向上や転倒予防の効果が期待できます。



- ・スクエアステップ指導員(市民ボランティアまたは市職員)が指導します。
<スクエアステップ、(筋トレ、またはレクリエーション等)、ミニ健康講話 (内容はおまかせとなります)>

②がんばれ！筋ちゃん体操とは？



- ・理学療法士監修のもと、誰にでもできる筋力体操を行います。
- ・茶ちゃっとサポート隊(市民ボランティア)が実施します。
<基本・筋カトレーニング、レクリエーション他>



③かけがわ健康カレッジとは？

- ・自宅で取り組める体操(ストレッチや筋トレ、コグニサイズといわれる頭の体操)を行います。
- ・リハビリテーション専門職が実施します。

1. 単発コース ~仲間で楽しみたい方向け~
2. 3回セットコース ~介護予防についてしっかり学びたい方向け~



持ち物 動きやすい服装・靴、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
(①②③共通) ※会場、内容により、室内シューズが必要になる場合があります。

コロナ感染拡大防止のため、当日は検温・体調確認をした上、マスクを着用をして御参加ください。

感染状況によっては、開催中止となる場合があります。御了承ください。

【問合せ先】

掛川市役所 長寿推進課 予防支援係

電話 0537-21-1142

FAX 0537-21-1163