

おでかけ講座

- ☺ いずれも1時間程度
- ☺ 運動強度は対象者により調整可能
- ☺ 会場や、対象者の希望に合わせて提案します

①スクエアステップ

- ・ 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。
- ・ 認知機能向上や転倒予防の効果が期待できます。

指導者：スクエアステップリーダー
(市民ボランティアまたは市職員)

内 容：スクエアステップ
(筋トレ・レクリエーション等)
ミニ健康講話(内容はおまかせ)



②筋ちゃん体操

- ・ 理学療法士監修の誰にでもできる筋力体操です。

指導者：茶ちゃっとサポート隊(市民ボランティア)
または社協職員

内 容：筋力トレーニング、ストレッチ、レクリエーション等

③体力チェック

- ・ 自分の身体の状態を、5つの項目でセルフチェックします。
改善策として、理学療法士監修の体操をお伝えします。

指導者：茶ちゃっとサポート隊(市民ボランティア)

内 容：運動、口腔、栄養・筋力のチェック



対象

おおむね65歳以上の方が
所属する団体
(シニアクラブ・サロン等)

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

- ・ 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。
- ・ ご自身を感染から守るため、マスクの着用が効果的です。

申込み
問合せ

掛川市役所 長寿推進課 予防支援係
TEL 0537-21-1364 FAX 0537-21-1163

