

「げんきらり～自主運営教室」

を始めてみませんか？

「いつまでも元気で暮らしたい」そんな気持ちの方！何か取り組んでみませんか？

運動をすればいくつになっても体力や筋力を鍛えることができます。
げんきらり～教室（体操）で体力・筋力をつけ元気でいきいきとした生活を送りましょう。

Q1. どんなことをするの？

A1. 内 容

わかやまシニアエクササイズ（踏み台の上り下りや椅子に座って行う筋力トレーニング、体を柔らかくするストレッチ運動）を基本にリズム体操、脳トレなどをその人の体力に合わせて行います。

Q3. どんな効果があるの？

A3. 効 果

膝や腰の痛みが軽減した。体力がついた。疲れにくくなった。行動範囲が広がった。
仲間意識が上がりコミュニケーションが増えた。地域の行事等に積極的に参加するようになった。



Q2. 誰でも参加できるの？

A2. 対 象

医師から運動を止められていない方ならどなたでも参加できます。
50代～90代までの幅広い方が楽しく運動しています。



★★★ げんきらり～自主運営教室に興味のある方 ★★★

5人以上のグループであれば、市役所から指導員が（毎週1回・3ヶ月間）運動指導にうかがいます。お気軽にご相談ください。

対象団体等 ： 自分たちで運営できる
 会場が準備できる 各グループで確保してください（自宅でも可）
 毎週1回 90分程度（参加者の体力に合わせて調整します）
 3ヶ月以上体操を継続できる

活動にあたり配布可能なもの ： 体操パンフレット 運動用CD



まずは、いきいき健康課へご相談ください！

問い合わせ先：橋本市 いきいき健康課
 高齢福祉係 33-3705

げんきらり～10周年動画

検索

YouTubeで橋本市オリジナル体操
を見ることができます。