



市川 みんなで体操



みなさんで気軽に『介護予防』を始めてみませんか？

『市川 みんなで体操』は・・・

- ☆ 身近な場所に集まって、DVDを見ながらできる体操です
- ☆ 手首や足首におもりをつけて、イスを利用して行います
- ☆ おもりの量を調整できるので、体力に合わせてみんなと一緒にできます。しっかり行くと確実に筋力アップにつながります！
- ☆ 歌を歌いながら行うので、口腔機能の向上にもつながります！

毎週、みんなと会うのが楽しみ！

最近、疲れにくくなったみたいだ！

今日は体操の後に何をしようかなあ♪



☆ 必要なこと・確認していただくこと ☆

- 市川にお住まいの65歳以上の方を中心とした3人以上の団体である
- 週1回以上の活動を、3ヶ月自主的に実施する
(初回と3ヵ月後に体力測定を行い、その後に継続されるかを決めてください)
- 場所の確保や運営ができる
- 椅子・テレビとDVD(またはCD)プレーヤーを準備できる
- おもりなどの物品の管理および保管ができる。
- 新たな参加希望者を随時受け入れることができる

～ご近所や気の合う仲間が集まり行う 筋力の維持と向上を目的とした体操です～



おもりとバンド



♪ DVD を手本に、歌いながら体操をします ♪



DVD 映像

<みなさまの声>

「駅までの道を歩けるようになった」
「ペットボトルや瓶のふたが開けられるようになった」
「週に1度でも集まり笑顔になることで、さらに元気になった」

<市からのお手伝い>

- ① 体操のDVD（またはCD）・バンドとおもりを無償で貸し出します
（「市川 みんなで体操」の手引きと運動の記録表は差し上げます）
- ② 初回と3か月後は、職員が中心となって体力測定をします
- ③ ♪ 2週目は、職員が運営します。
♪ 3週目は、運営を見守りつつお手伝いします。
♪ 4週目以降は、みなさまが運営していきます
- ④ その他、運営での困りごとや疑問については
いつでもご相談に応じます。



「市川 みんなで体操」について知りたい、やってみたい、
興味がある方は、気軽にお問い合わせください。



《問い合わせ先》

市川市役所 福祉部 地域支えあい課 介護予防担当

☎ 047-712-8519