

きたかみいきいき体操の通いの場のながれ

0 体調確認

参加する人は、それぞれ自宅で体温や血圧等を測って体調をチェックをしましょう。体調がすぐれない時は、無理せずお休みしましょう。

1 会場の鍵開け

※公民館開催の場合

誰でも鍵をあけられるよう、鍵の借り方、開け方を共有しておいたり、分担して行うことをおすすめします。

2 名簿チェック

名簿を作っておき、参加した記録をつけましょう。

3 体操準備

参加者みんなで準備します。隣の人と手を広げた時にぶつからないように、間隔を置いてイスを並べ、重りを準備します。また、窓やドアを少し開けるなどしましょう。(30分に一度は換気を)

4 水分補給

カフェインや砂糖を含まない、水か麦茶などを持参しましょう。

5 DVD再生

誰でも操作できるように、操作方法を共有したり、操作を分担して行うことをおすすめします。

6 体操スタート

膝や腰などに痛みがある場合は、その運動を控え、痛みの出ない範囲で行いましょう。

7 体操後も水分補給

声をかけあって水分補給しましょう。

8 片付け・戸締り

みんなで協力し合って片付けましょう。

仲間と一緒に健康長寿に

きたかみいきいき体操 で 通いの場づくり

北上市は、仲間と一緒に、体操に定期的に（週1回以上）取り組む場づくりを支援します！

きたかみいきいき体操の通いの場には良いところがいっぱい！

- ☆ 体操をきっかけに一緒に活動する仲間ができ、定期的な交流が生まれます。
- ☆ 参加者同士が協力し合って行う活動なので、みんなが役割を持って参加することができます。
- ☆ 効果の高い筋力運動で、動きやすい身体づくりができます。
- ☆ 一緒に取り組む仲間がいることで、運動の習慣化がしやすくなります。
- ☆ お口の体操で食事もおいしく食べられます。

健康長寿の三つの柱

一の柱 栄養

バランスよくいろんな食品を食べましょう！
何でも食べられるお口づくりを！

二の柱 社会参加

週に1回は外出を！
交流・役割を持ちましょう！



三の柱 身体活動

週に1回は筋力運動を！
家事などでよく動きましょう！

いきいき体操は、どんな体操??

☆ DVDを見ながらできる、30分程度のイスに座って行うゆっくりとした運動です。



☆ 健康づくりに必要な、筋力、バランス力、柔軟性を高める効果の高い運動です。



☆ 0~2kgまで、10段階で調節可能な重りを、手首と足首につけて行います。

場づくりには何が必要なの??

3人以上の仲間



会場の確保
(公民館・自宅・屋外など)

テレビモニター・DVDプレイヤー



人数分のイス

(背もたれ付きで安定感がある・低すぎず高すぎない座面の高さのもの)

市からどんな支援をしてもらえるの?

体操のDVDと重りの貸し出し



体操指導運営支援

体力測定



グループ活動や健康に関する情報提供

どうしたら始められるの?

手順1 話し合い

3人以上の仲間で集まり、活動の曜日・時間について話し合います。



まずはお気軽に
長寿介護課まで
ご相談ください!

手順2 場所・物を準備

会場の確保・テレビモニター・DVDプレイヤー・人数分のイスを準備します。



手順3 市に申し込み

長寿介護課へご連絡ください。
まずはどんな体操かやってみたい、やってみてから考えたい場合は、お試し会もやっています。

<問い合わせ先>
長寿介護課
包括支援係
電話 72-8221

よくあるQ&A

Q 参加者の持ち物は?

A 動きやすい服装で水分補給用の飲み物を持参してください。
床で行う場合は、中履きも必要です。



Q どのくらい運動したらいいの?

A 効率よく筋肉をつけるためには、1~2日あけて週2回程度行うことをおすすめします。

週2日程度
がちょうど
良い

