

ステップ運動で筋力アップ

ご近所さんや友人と一緒に 週1回の運動ははじめませんか

先着15団体

対象条件

- ①65歳以上の久留米市民が5人以上集まって週1回以上運動できる
- ②椅子やCDプレイヤーを準備ができる
- ③ステップ台等の保管場所が確保できる

(以下の場合、申込できません)

- ①政治活動、宗教活動、営利目的の活動としてみなされるもの。
- ②苦情や陳情を目的とする場合や、それと思われるもの。
- ③当事業の目的に反すると思われるもの。
- ④介護事業所、社会福祉法人、医療法人等の法人・事業所が主催となって開催されるもの。

服装持ち物

服装等:運動できる服装・室内シューズ(必要な方)
持ち物:水分補給できるもの・タオル

どんな運動?

ステップ台(ふみ台)を昇り降りする簡単な運動(踏み台昇降)で、体力や筋力の向上に効果的です。

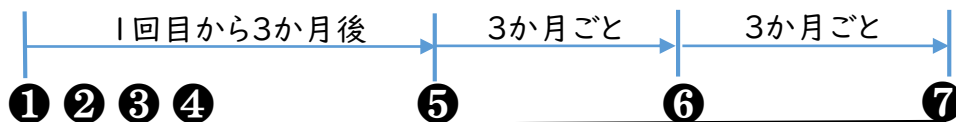
効果

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた「ここにこステップ運動」を週1回行うことで、低下する体力、下肢筋力、バランス能力が向上します。転倒予防や認知症予防などの介護予防に効果があります。

サポート内容

- ①活動が中止するまでステップ台、補助具を貸し出します。
- ②ここにこステップ運動の実施方法について、専門の講師を派遣します。

- 1回目から4回目まで専門の講師の派遣によるステップ運動指導(2回目は体力測定も含む)
- 1回目の3か月後に講師派遣による体力測定と運動指導(運動確認)、3か月ごとに1回の運動指導(運動確認)の実施(※①、②~⑦は講師派遣、②と⑤は体力測定も含む)

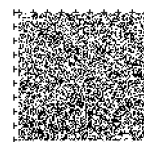


まずは体験してみませんか? にここにこステップお試し体験

- 申込要件: 下記のことができる久留米市在住で概ね65歳以上の高齢者団体
 - 週1回の運動を久留米市民が5人以上集まって運動できる
 - 運動できる場所や椅子が確保できる(使用料等は申込み団体負担になります)
 - 上記の申込できない団体に該当しない
- 体験回数: 1団体1回
- 派遣時間: 平日の午前9時30分から午後4時30分までの間の1時間程度

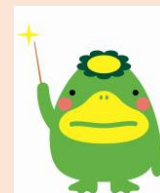
先着12団体

【申込先・問合せ】 〒830-8520 久留米市 健康福祉部 長寿支援課
電話:0942-30-9207 FAX:0942-36-6845



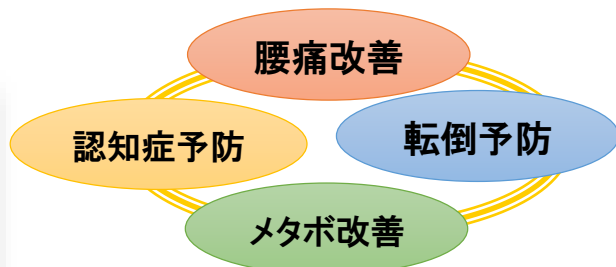
「にこにこステップ運動®」や「スロージョギング®」をご存知ですか？

- ・無理なく何歳からでも取り組めます！
- ・安全で効果的な有酸素運動！
- ・継続して取り組むことで、認知症予防や転倒予防に！
- ・生活習慣病の予防改善や健康増進にも効果的！



気心の知れた仲間と一緒に運動習慣を身につけ、みんなで楽しく健康づくり・介護予防に取り組めるよう専門の講師を派遣します！皆さんと一緒に、効果的な運動を体験し、取り組みを始めてみませんか！？

介護予防に取り組む団体



くろめ健康 **のびのび** ポイント

講師による団体活動支援時のみ、ポイント獲得対象事業です

くろめ健康 **のびのび** ポイント

たまったポイントで応募すると抽選でクオカードや地場産品が当たります

事前にアプリのダウンロードをしておくとスムーズにポイントを獲得できます。

のびのびポイントの詳細や、アプリのダウンロード方法等は右のQRコードから確認できます。



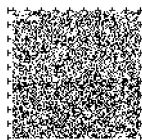
QRコードはこちら↑

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

久留米市内で現在60団体以上が利用しています！！

- ・自治会活動
- ・老人クラブ活動
- ・自主グループ活動

「にこにこステップ運動&スロージョギング」の専門講師を派遣している団体（自主グループ）、同じ校区（校区まちづくり組織）や自治会、老人クラブ（校区・単位）等で活動いただいています。是非ご利用ください。



【申込先・問合せ】 〒830-8520 久留米市 健康福祉部 長寿支援課
電話:0942-30-9207 FAX:0942-36-6845