

# いつまでも元気な身体 まつぶしご近所

問合せ:いきいき福祉課 地域

町では、介護予防事業として「ご近所  
多くのシニア世代の方々が毎週元気  
今回は「ご近所さん体操」の流れを



ご近所さん体操に参加された皆さん(まつぶし緑の丘公園)

## 準備体操・整理体操

- ①深呼吸
- ②肩とわき腹のばし
- ③体幹ひねり
- ④前曲げ・後ろ曲げ
- ⑤ひざ裏のばしと胸広げ
- ⑥深呼吸

「まつぶしご近所さん体操」は、ご近所にある集会所や個人宅で週に1回程度集まり活動しています。

自分の体力に合わせて重さを変えられる重りを使って、簡単な動作を繰り返すことで無理なく、効果的に高齢の方でも筋力をつけることができます。

「準備体操」「筋力運動」「整理体操」の3つの体操を椅子に腰かけて、ゆったりとコミュニケーションを取りながら取り組みます。

## ① 腕上げ運動(前)

椅子に浅く腰かけて、肘をまっすぐに伸ばした状態で90度の高さまで8カウントで上げて、8カウントで戻します。



## ④ ひざをのばす運動

足を地面に付けた状態から、1~5カウントでひざをのばし、6~8カウントでつま先を顔のほうに向けます。片足ずつ行います。



## ⑤ 足を後ろに引く運動

つま先は正面に向けたままひざを伸ばした状態で、足を8カウントで後ろに引いて8カウントで戻す。

動画でも  
紹介しています!



準備体操・  
整理体操



ご近所さん体操

**NEW** 8月5日(木)から16か所目となる「三栄会館」  
会場がオープンします。

お近くにお住まいの方は、ぜひ一緒に体操しましょう!

# づくり！ 無理なく さん体操で筋トレ

支援担当 ☎991-1882

「ご近所さん体操」を実施しており、  
に体操に取り組んでいます。

ご紹介します。



一緒に頑張り  
ましょう！

いきいき福祉課  
地域支援担当  
小川

## ～町内在住の65歳以上の方へ～ いきいき健康体操教室

「ご近所さん体操」のほか、松伏町では「いきいき健康体操教室」も開催しています。健康のために体を動かすことも重要ですが、ご近所や地域の方々とコミュニケーションを取る機会も重要です。ぜひこの機会にご参加ください。



番号	会場	時間	定員
①	ふれあいセンター かがやき	9:30～11:30	20
②	ふれあいセンター かがやき	13:30～15:30	20
③	内前野会館	9:30～11:30	20
④	赤岩農村センター	13:30～15:30	20

9月1日・8日・15日・22日・29日  
10月6日・13日・20日 いずれも水曜日

番号	会場	時間	定員
⑤	多世代交流学習館 メロディー	9:30～11:30	20
⑥	役場201会議室	13:30～15:30	20
⑦	外前野記念会館 ハーモニー	13:30～15:30	20

8月26日・9月2日・9日・16日・30日  
10月7日・14日・21日 いずれも木曜日

【対象者】町内在住の65歳以上の方で、原則として毎回通える方

【費用】無料

【持ち物】③会場の方は椅子の下に敷くタオル  
③・⑥以外の会場の方は履物

【申請】8/2(月)から8/13(金)までに、電話(☎991-1882)又はいきいき福祉課窓口(土・日曜日を除く)へ。

※申請できる会場は1つまでとなります。

申込み順ではありません。応募期間終了後に定員を上回った会場は抽選となります。

【抽選日】8/16(月)

※ご希望の会場で参加できない方のみ、電話でご連絡します。

### ② 腕上げ運動(横)

腕を前に上げる運動と同様の動作を横向きでも行いましょう。痛みの出ない程度に上げるだけで効果が出ます。



### ③ 椅子から立ち上がる運動

椅子から8カウントで立ち上がり、8カウントで座ります。



目線は前へ!

### ⑥ 足を横に上げる運動

椅子の後ろに立ち、背もたれを両手で持ちます。ひざをまっすぐ伸ばした状態で45度の高さまで8カウントかけて横に上げて、8カウントで戻します。



声を出すことも筋トレです