

あったかとしぎ体操って

ご存じですか？



◇あったかとしぎ体操とは…？

栃木市が制作した高齢者向けの筋力運動です。介護予防や転倒予防のために必要な筋力を鍛えるため、6種の筋力トレーニングを行います。自治会やグループで取り組み、誰でも気軽に参加できるよう自治会公民館などの身近な場所で行います。

◇特徴は？

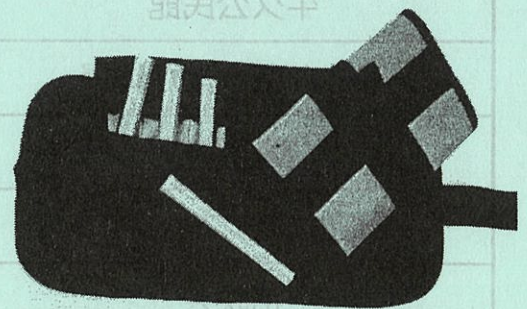
- 地域の公民館等で住民の方が主体となって行います。
- 「あったかとしぎ体操」のDVDを見ながら椅子に座って運動します。
- 負荷をかけるために、手首や足首に重りを装着して行います。
- DVDと重りは、3か月間無料で貸出します。その後も継続する場合は、DVDと重りはそのまま譲渡となります。
- 運動開始後は、地域包括支援センターの職員が3か月間体操指導を行います。

◇あったかとしぎ体操の様子



～磯山クラブ(真弓集会所)～

◇重いとバンドのご紹介



❖裏面の『あったかとしぎ体操一覧』をご覧ください、参加したい方はご連絡ください。

❖『自宅周辺で実施しているところがないので、自分の自治会でもやっていきたい』と思っている方もぜひ、ご連絡ください。大平地域包括支援センターが説明に伺います！！

【問合せ】大平地域包括支援センター ☎43-9226

◇あったかとしぎ体操一覧(大平地域内)

R2. 1月現在

団体名	場 所	曜日・時間
磯山クラブ	真弓集会所	水曜日 9:00~
上牛久自治会	上牛久公民館	火曜日 10:00~
コスモス会	西水代集会所	月曜日 9:30~
富田第7自治会	富田第7公民館	金曜日 13:30~
大平町中央南地区女性の会	西野田公民館	金曜日 9:30~
川連えがおの会	川連公民館	月曜日 13:30~
あったかとしぎ中央町	大平公民館	火曜日 13:30~
新ひまわりクラブ	新農村センター	火曜日 9:00~
西水代上2自治会S.C.	南公民館	水曜日 10:00~
富4おひさま友の会	富田第4公民館	水曜日 9:30~
新北公民館	新北公民館	木曜日 10:00~
ふれあいあったかとしぎ体操	ふれあい館	木曜日 13:30~
牛久公民館	牛久公民館	金曜日 13:30~
健やかあったか体操	下高島公民館	水曜日 9:30~
富田第5	富田集会所	月曜日 14:00~
瓜畑はつらつセンター	瓜畑公民館	金曜日 10:00~
花咲会	特別養護老人ホーム 星風会おおひら	水曜日 14:00~
さくらの会	ハーモネート ショートステイ大平	金曜日 14:00~
一九さん会	榎本集会所	金曜日 14:00~
横堀あったか・de・笑	地域密着型特別養護老人ホーム 幸寿苑たかしまの郷	水曜日 10:00~
太陽会	伯仲集会所	水曜日 10:00~
あつ高島	上高島公民館	水曜日 10:00~

【問合せ】 平日：8時30分~17時15分

大平地域包括支援センター ☎43-9226

