

人生100年時代！

いつまでも自分で自分らしく暮らすために

市内で100以上の団体が「あったかちぎ体操」を実践しています。あなたも始めてみませんか？



あったかちぎ体操



Q「あったかちぎ体操」とは？

高齢者の筋力向上を目的として、高知県高知市で考案された「いきいき百歳体操」を栃木市版にアレンジした体操です。

手や足におもりの入ったバンドをつけてDVDに合わせて体操を行います。おもりは200gから2kgまで自分の体力に合わせて選びます。

Qどのくらいの方がやっているの？

平成29年度から自治会公民館などの身近な場所で100団体1,500人以上が体操に取り組んでいます。

60歳代から90歳を超える方まで様々な方が一緒にできるのがあったかちぎ体操の良いところです。



Q体操のほかに？

あったかちぎ体操を約1時間行います。団体によっては、その前後でゲームや輪投げなどのレクリエーションをしたり、お茶を飲みながら談笑したり、みんなで楽しく過ごしています。



Qやってみたい！どうすれば？

お近くの地域包括支援センターにご連絡ください。まずは出前講座で無料体験ができます。自治会や5人以上のグループ・団体でご相談ください。

「終わった後には心地よい疲れがあって、体に効いているのがわかる」
「おもりを自分で合わせられるから年代の違う方とでも一緒にできる」
「体操後にゲームやお茶を飲みながら交流するのが楽しみ」
「近所の方とつながっていると安心できる」
「あったかちぎ体操をしているから今も元気に歩いていると思う」



参加者の意見



みんなで支える

超高齢社会を明るく乗り切るために「ますます元気サポーター」として一緒に活動しませんか？



Qますます元気サポーターとは？

シニア世代の皆さんが身近な場所で手軽に介護予防や健康づくりができるようお手伝いを行うボランティアです。

Q何歳くらいの方が活動しているの？

現在、栃木市では40歳代から80歳代までの方が活動しています。

Qサポーターとして活動するにはどうしたらいいの？

ますます元気サポーター養成講座を受講することで活動できます。



サポーターの声～活動のやりがい～

「地域の知らなかった方々と親しくなった」
「サポーター同士で情報交換ができ、自分のスキルアップにつながる」
「自分自身が元気になる」
「あまり気張らずに、地域との交流ができる」
「仕事で活かしている」



問合せ先

栃木中央地域包括支援センター	☎ (21) 2245
吹上地域包括支援センター(吹上・皆川・寺尾)	
	☎ (31) 1002
国府地域包括支援センター(国府・大宮)	☎ (27) 3855
大平地域包括支援センター	☎ (43) 9226
藤岡地域包括支援センター	☎ (62) 0911
都賀地域包括支援センター(都賀・西方)	☎ (29) 1104
岩舟地域包括支援センター	☎ (55) 7782

ますます元気サポーター養成講座(再掲)

日時 ①7月17日(木)②24日(木)③31日(木)
10時～12時
場所 とちぎ岩下の新生姜ホール
(栃木文化会館／旭町) 大会議室
対象 市内在住で、ボランティア活動が出来る方
定員 30人(先着順)
費用 無料
申込 7月3日(木)まで
※詳細は6月号(19頁)に掲載がありますので、そちらをご覧ください