

# 仲間募集中!! 一緒に体を鍛えましょう!



全てのクラブで、基本的に65歳以上が対象となります。

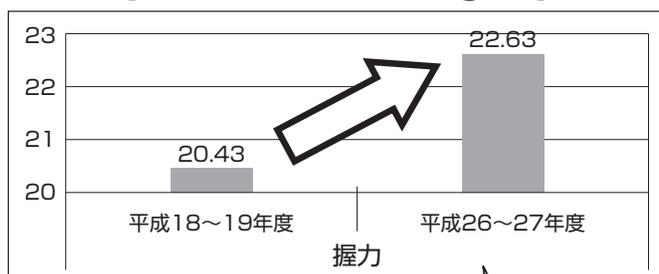
クラブ名	曜日	時間	受験資格
仲良し会	毎週木曜日(祝日・第5週実施)	午前10時～	長瀬上区公会堂
のぞみクラブ	毎週木曜日(祝日休・第5週実施)	午前10時～	長瀬地区コミュニティ消防センター
チームひまわり	毎週月曜日(祝日休・第5週休)	午前10時～	いきいき館
みずほいきいきクラブ	第1・3・4木曜日(祝日:第2・5木どちらかに振り替え)	6月～10月:午前10時～ 11月～5月:午後2時～	上宿中宿区コミュニティ集会所
ワントレクラブ	毎週水曜日(祝日休・第5週休)	午前10時～	保健センター
清流の会	第1・2・4金曜日(☆)(祝日は要問合せ) 第3日曜日(祝日実施・♪)	午後1時～	☆:ふれ愛ベース長瀬 ♪:野上地区コミュニティ集会所
みつわクラブ	第2・4火曜日(祝日は要問合せ)	午前10時～	辻区公会堂
さくらクラブ	第2・4火曜日(祝日休)	午前10時～	中央公民館
小坂ふれあいクラブ	第1・3月曜日 (祝日の場合翌日の火曜日 実施)	午後2時～	小坂区公会堂
ひぐち元気クラブ	第1・2・3火曜日(祝日は要問合せ)	午前10時～	ひのくち館
きりのみやクラブ	第2・4金曜日(祝日休)	午前10時～	矢那瀬集落農業センター
らくらくクラブ	第2～5火曜日(祝日休)	午前10時～	岩田地区コミュニティ集会所
弥生クラブ	第2・4月曜日(祝日実施)	午前9時30分～	井戸風布地区コミュニティ集会所
男の筋トレ(*1)	第2・4火曜日(祝日休)	午後1時30分～	保健センター

\*1:男の筋トレは40歳以上対象

## ◆◆◆元気モリモリ体操の効果について◆◆◆

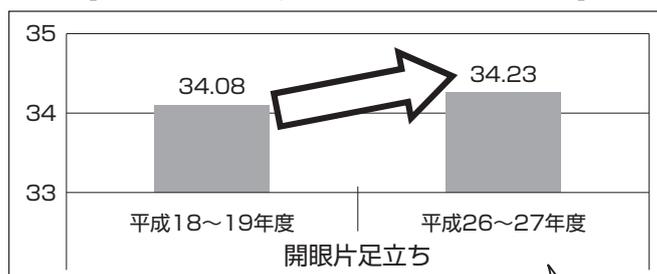
元気モリモリ体操に参加し続けている方の体力測定の結果を比較したグラフが下にあります。(平成18年5月～19年5月に体力測定を行っており、約10年後の平成26年5月～27年5月にも体力テストの結果がある92人の女性の結果の平均値を比べてみました! (一部抜粋))

【握力:目標値 女性19kg以上】



握力は荷物や杖を持つために重要な筋肉です。約10年前よりも向上しています!

【開眼片足立ち(目標値 女性10秒以上)】



片足立ちが長く出来るほど転倒や骨折をしづらいと言われており、バランス力をみる大切な指標です。約10年を経て維持・軽度向上しています!

<これらの結果からわかること>

1. 年齢が上がっても(10年後も)、筋トレをすれば筋力は維持・向上できる!
2. 元気モリモリ体操は筋力アップに効果がある!



問合せ・申込み

健康福祉課健康担当

☎66・3111

内線134、135