

元気モリモリ体操は効果のある筋トレ！

平成17年から始まった、元気モリモリ体操。今年で15年目を迎えたことをきっかけに、改めて元気モリモリ体操とその効果について特集します！

秋の筋トレ体験会&おひまちを開催します！

午前は落語で笑って軽食を食べて、午後は元気モリモリ体操を町の保健師がわかりやすくお伝えします。

対象 65歳以上の町民

内容 午前：落語鑑賞・軽食（おにぎりと手作り汁もの）
午後：プチ脳トレと筋トレ体験会

時間 受付・集合：午前10時30分、終了：午後2時30分頃

参加費 200円（軽食代）

場所 日程と各会場については、下記をご覧ください。



筋トレの前にプチ脳トレも行います★
体も頭も鍛えましょう♪

日程	時間	クラブ名	場所
9月18日(水)		ワントレ・男・みつわ	保健センター
9月19日(木)		仲良し会	大木小路区コミュニティ集会所
9月27日(金)		清流の会	ふれ愛ベース長瀬
10月1日(火)	受付・集合 午前10時30分～	らくらくクラブ	岩田地区コミュニティ集会所（下郷）
10月8日(火)		さくらクラブ	中央公民館
10月11日(金)	落語鑑賞 午前11時～	きりのみやクラブ	矢那瀬集落農業センター
10月15日(火)	プチ脳トレと筋トレ体験会 午後1時～	ひぐち元気クラブ・小坂ふれあいクラブ	樋口地区コミュニティ集会所
10月17日(木)		みずほいきいきクラブ	上宿中宿区コミュニティ集会所
10月28日(月)		チームひまわり・弥生クラブ	いきいき館
10月31日(木)		のぞみクラブ	長瀬地区コミュニティ消防センター

【申込み】 開催日の1週間前までにお申込みください。

【その他】 送迎をご希望される方は、申込み時にお伝えください。

◆◆◆元気モリモリ体操とは…◆◆◆

元群馬大学医学部遠藤文雄教授が推奨する介護予防のための体操（筋トレ）です。

重りによって運動の強度を調節できるので、元気な方から体力の弱い高齢の方まで、どなたでも自分の体力に合わせて取り組むことができます。

町では、月に1回程度、保健師が各地区をまわり、地域の皆さんに筋トレのやり方をお伝えしています。

◆◆◆どのくらいの方が参加しているの？◆◆◆

平成29年度は294人、のべ人数では5,799人の方が元気モリモリ体操に参加しています。

◆◆◆どこでやっているの？◆◆◆

2019年7月現在、町内14団体が活動中です。詳しくは右記をご覧ください。



長瀬町の65歳以上人口の約1割の方が参加されていることとなります。