

元気の秘訣は、<sup>っど</sup>集って! 動いて! 楽しんで!

地区

# いきいき塾で

自分に合った**元気回復術**を身につけよう!

行きたいところに行きたい  
やりたいことが  
やりたい  
でも……

最近ちょっと  
体力に自信が  
ないな…

人と出会う  
機会が  
減ったな…

外出が  
おっくうに  
なったな…

…と感じて  
いませんか?

それを

年齢(とし)  
だから  
仕方がない…

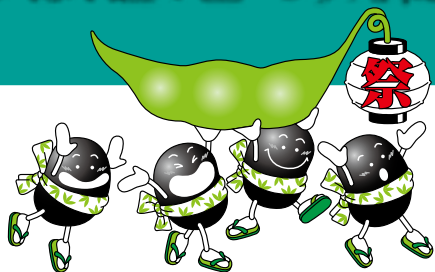
…と思って  
いませんか?

最期まで  
一人でトイレに行ける  
からだづくりを!



<sup>っど</sup>**「集って・動いて・楽しむ」と、  
からだるところに  
元気がわいて  
きます!**

まずは、週1回・6ヶ月間の教室『**地区いきいき塾**』で、  
元気を回復していきましょう!



実施  
場所

「地区いきいき塾実施一覧」を参照ください。

●現在居住されている地区内の実施場所  
での参加となります。

●必要な方には送迎を実施します  
ので、申込み時に必要の有無をご  
記入ください。

※送迎対象者が多い場合は、参加人数を  
制限する場合があります。

参加費

1回 / 250円

●所得により減免制度があります。(要申請)

回数  
期間

週1回 6ヶ月間の教室

●実施曜日は、場所により異なります。  
(「実施一覧」参照)

対象

市内在住のおおむね65歳以上の方

●要介護認定者は原則対象外です。  
※要支援1・2の方で、通所系サービスを利用さ  
れている場合は併用できません。

# 「地区いきいき塾」は1回2時間程度のプログラムです

- 「いきいきデカボ一体操リニューアル版」(右ページ参照)を中心に、自分の体力に合わせてからだを動かします。
- 毎回参加者やスタッフが一緒になってワイワイ楽しく交流しています。



## 基本プログラム内容

### 健康 チェック

血圧測定と  
その日の体調確認

### イスに座って おこなう運動

自分に合ったおもりを使う  
「いきいきデカボ一体操  
リニューアル版」

### その他の プログラム

簡単な脳トレや  
レクリエーション等

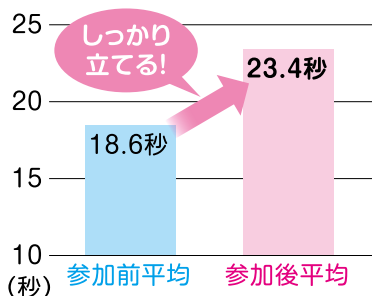
- 基本プログラムの他に、参加初回と終了時に簡単な体力測定をします。

※塾はご自身が参加開始の月から週1回通い、半年(6か月)後に卒業します。  
※卒業後再度申込みをして再参加することも可能ですが、申込み多数の場合は新規の方やリスクの高い方を優先させていただきますのでご了承ください。

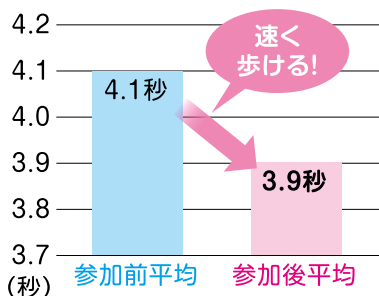


## 「地区いきいき塾」の効果は… 行きたいところへ行ける!

### 片足立ち



### 5m歩行



## 参加申込方法

- **地区いきいき塾参加申込書**に必要事項をご記入の上、申込書に添付している返信用封筒で提出してください。
- 申込書は、各地区のまちづくり協議会拠点施設や健康課もしくは地域包括支援センターにあります。

**参加申込は随時受け付けていますので、いつでもお申込みください。**

※月の前半にお申込みいただいた場合は、翌月(定員がいっぱいの場合はこの限りではありません)から参加いただけます。月の後半のお申込みになると、翌々月からのご案内になる場合がありますのでご注意ください。  
※要支援認定を受けられている方は、担当のケアマネジャーもしくは地域包括支援センターにご相談の上、申込書を提出してください。



# 「いきいきデカボー体操 リニューアル版」とは…

「いきいきデカボー体操 リニューアル版」は「おもりバンド」を使った筋力運動の体操です。0kg～2.0kgまで200gずつ重さを調節できる「おもりバンド」を手首や足首に巻きつけ、イスに座ってゆっくりと手足を動かし、筋肉を鍛えていきます。週1～2回継続実施することで、筋肉量を増やす効果があります。



おもりバンド

体操を継続して行くと  
どんな効果があるの？

- 力がつく。
- 歩くスピードが速くなる。
- しっかり歩けるようになり、活動範囲が広がる。

## おもりを使った筋力運動



腕を前に上げる運動

腕を横に上げる運動

イスからの立ち上がり運動

もも上げ運動

膝伸ばし運動

脚の後ろ上げ運動

脚の横上げ運動

かかと上げ運動

準備体操

整理体操

## 市内に広がる「いきいき倶楽部」

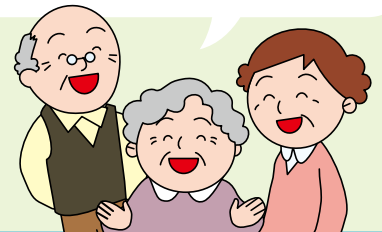
「いきいき倶楽部」の立ち上げが市内の集落で進んでおり、皆、楽しく活動しています。市ではその立ち上げと継続のお手伝いをいたします。

### いきいき倶楽部とは…

- 週1回3か月以上継続して地元の公民館などに集まり、「いきいきデカボー体操リニューアル版」を実施していく住民主体の活動です。
- 活動の対象範囲は原則集落単位で、その集落に住む方ならどなたでも参加できます（介護認定の有無は問いません）。
- 市が立ち上げの支援をします！（おもりバンドの貸し出しやスタート時の体操指導などでサポート！）



- バス旅行に行っても、腰に痛みが出なくなった。
- グランドゴルフが上達した！
- イスからの立ち上がりが楽になった。
- 億劫だった家の片付けをはじめめる気力がわいてきた。
- 大雪の日に雪かきしても、何処も痛みが出なかった。



## 「いきいきデカボー体操」を自分の地域で始めたい方へ…

地域の公民館などに **集って!**、いきいきデカボー体操でしっかり **動いて!**、皆で **楽しんで!** 続けることで、元気を維持回復できます。「ぜひ、うちの地域で始めたい!!」という方は健康課へご相談ください。詳しくは、健康課で配布の「いきいき倶楽部立ち上げマニュアル～世話人虎の巻～」を用いて実施・継続にむけての支援・アドバイスをします。

### 1 実施条件

- ① 週1回～2回、3か月以上継続する意志があること
- ② 右記の準備（物・場所・人）が整っていること

### 2 開始にあたっての準備

- ① 高齢者が集まりやすい、体操ができる場所（公民館など）
- ② イス（参加人数分）
- ③ CDデッキ
- ④ 血圧計（家庭用のもので可）

### 3 市からの支援

- ① 「おもりバンド」の貸出（参加者分）
- ② CDおよび歌詞カード、個人ファイルの提供
- ③ 初回導入時に体操指導（おおむね3回程度）等

## 地区いきいき塾 実施一覧

塾名称	実施場所	実施曜日	実施時間	担当事業所・まち協
篠山城下まち地区いきいき塾	城下まち会館	金曜日	14:00～16:00	紀洋会 篠山城下まちづくり協議会
八上地区いきいき塾	高城会館	水曜日	10:00～12:00	紀洋会 八上校区まちづくり協議会
畑地区いきいき塾	みたけ会館	月曜日	13:30～15:30	紀洋会 みたけの里づくり協議会
城北地区(玉水)いきいき塾	玉水会館	火曜日	13:30～15:30	和寿園 玉水まちづくり協議会
岡野地区いきいき塾	岡野文化会館	金曜日	13:30～15:30	和寿園 岡野ふるさとづくり協議会
日置地区いきいき塾	城東公民館	水曜日	14:00～16:00	紀洋会 日置地区まちづくり協議会
後川地区いきいき塾	後川ふるさと交流広場 (旧後川小学校)	火曜日	14:30～16:30	紀洋会 後川郷づくり協議会
雲部地区いきいき塾	雲部公民館	金曜日	10:00～12:00	和寿園 くもべまちづくり協議会
福住地区いきいき塾	福住公民館	水曜日	9:30～11:30	福住山ゆりの里 福住地区まちづくり協議会
村雲地区いきいき塾	村雲まち協会館	火曜日	14:00～16:00	福住山ゆりの里 村雲まちづくり協議会
大芋地区いきいき塾	大芋公民館	水曜日	13:30～15:30	福住山ゆりの里 大芋活性化委員会
西紀南地区いきいき塾	みなみ・ほっと・サロン	水曜日	13:30～15:30	和寿園 西紀南まちづくり協議会
西紀中地区いきいき塾	げんき・げんきハウス	木曜日	13:30～15:30	和寿園 西紀中地区里づくり振興会
西紀北地区いきいき塾	しゃくなげ会館	火曜日	10:00～12:00	紀洋会 草山郷づくり協議会
大山地区いきいき塾	大山緑の会館	月曜日	13:30～15:30	和寿園 大山郷づくり協議会
味間地区いきいき塾	おとわキラリ棟	火曜日	9:30～11:30	やすらぎ園 味間地区まちづくり協議会
城南地区いきいき塾	城南会館	火曜日	10:00～12:00	和寿園 城南地区まちづくり協議会
古市地区いきいき塾	古市コミュニティ 消防センター	金曜日	9:30～11:30	やすらぎ園 古市地区まちづくり協議会
今田地区いきいき塾	今田まちづくりセンター	月曜日	13:30～15:30	篠山すみれ園 今田まちづくり協議会

### お申込み 及び お問い合わせ先

- 丹波篠山市保健福祉部 健康課 (網掛301 丹南健康福祉センター内) **電話** 594-1117 **FAX** 590-1118
- 丹波篠山市東部地域包括支援センター (日置385-1 城東公民館内) **電話** 556-2340 **FAX** 556-2351
- 丹波篠山市西部地域包括支援センター (網掛301 丹南健康福祉センター内) **電話** 594-3776 **FAX** 590-1557