

## 「元気！いきいき☆週一体操教室」について

中津市では、高齢者のみなさんがいつまでも健康で自立した生活が送れるよう、効果的かつ継続的な介護予防の充実と自助・互助による支え合いの地域づくりをめざし、地域ではじまる住民による通いの場づくり「元気！いきいき☆週一体操教室」の立ち上げをすすめています。

### 1. コンセプト

- ・ 高齢者の方が身近に通える場所での開催
- ・ 住民誰でもが誘い合って、最低週1回は集まって実施
- ・ 効果的な体操として、「めじろん元気アップ体操」を行う
- ・ 住民の皆さんが主体となり、自分たちで実施

※ 市では、体力測定や体操指導に健康運動指導士を派遣するなどの支援をします。

### 2. 開催状況

H27.	11	中津	蛸瀬地区
H28.	1	三光	森山地区
H28.	4	中津	万田地区
H28.	5	中津	上宮永地区
H28.	7	耶馬溪	下郷地区
H28.	9	中津	小祝地区（予定）



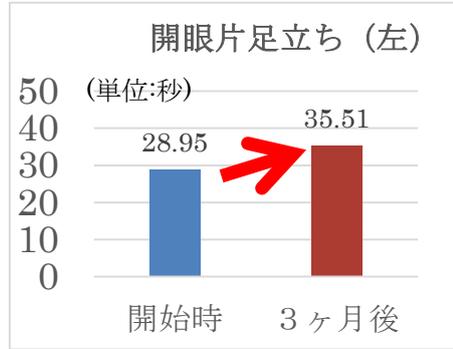
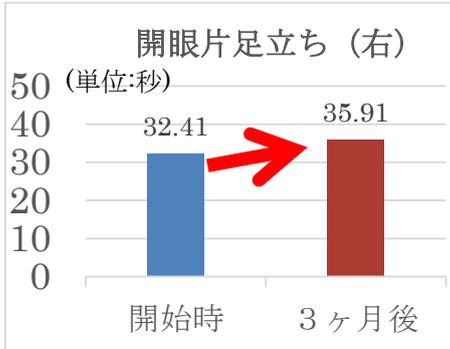
### 3. 実施例

三光森山地区「森山健康クラブ」

- ・ 会員 27 名（男性 15 名、女性 12 名）
- ・ 平均年齢 70.5 歳、最高年齢 90 歳
- ・ 毎週火曜日 10：00～11：30 に実施
- ・ 内容 ラジオ体操、めじろんリズム体操、めじろん元気アップ体操、レクリエーション（自分たちで作った道具を使いみんなで楽しくやっています）

#### 4. 森山地区の開始から3か月後の成果

開眼片足立ちの秒数が左右ともに伸びており、確実に体力がアップしていると言えます。



開眼片足立ち