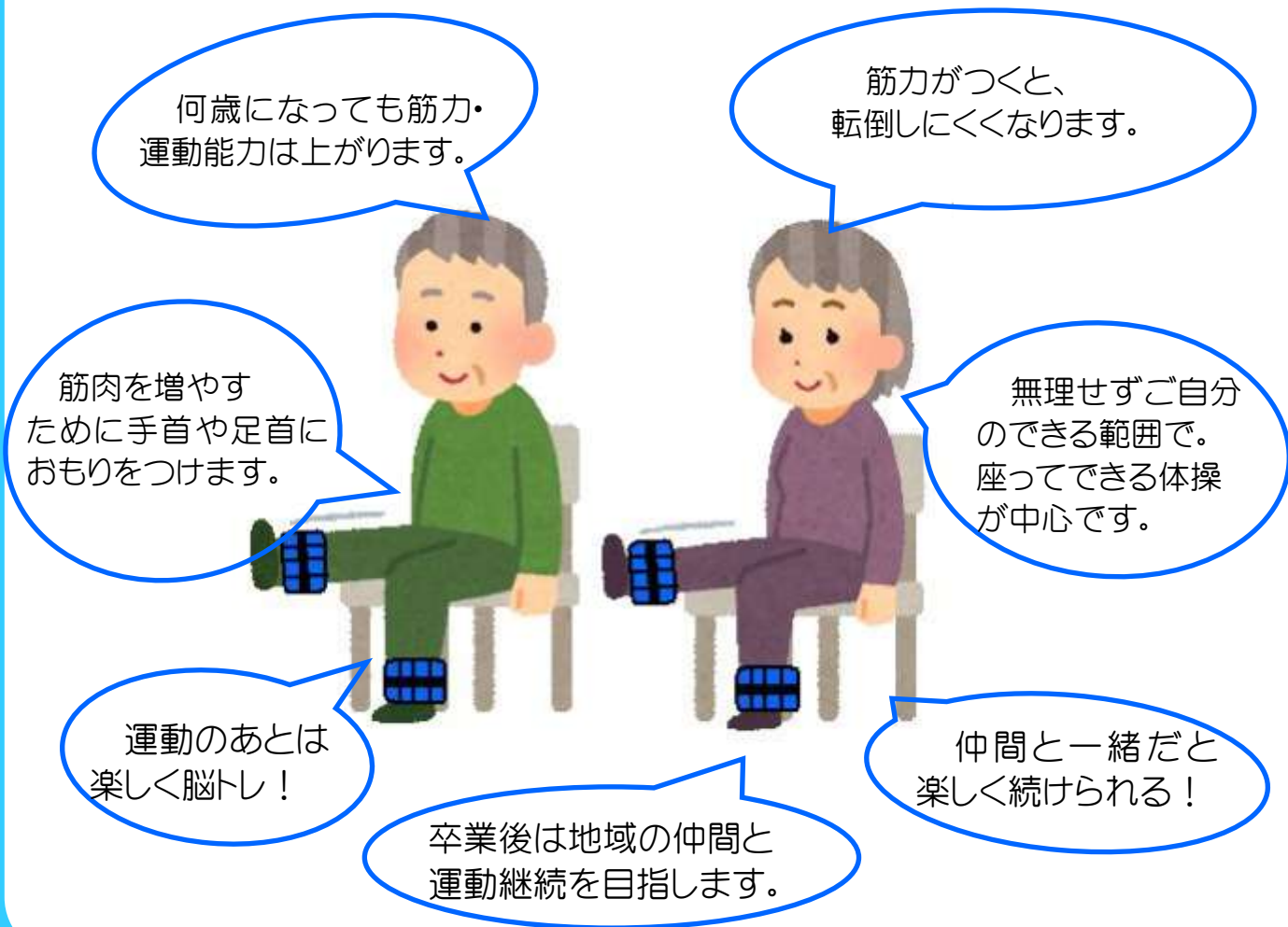


筋肉作って転倒予防！ 仲間を作って楽しく運動！

# 遊友クラブ 参加者募集中！

地域にお住まいの65歳以上の方を対象にした6ヶ月卒業型の体操教室です。

教室に通う仲間と一緒に「いきいき百歳体操」などの筋力トレーニングや脳トレを行います。定期的に体力と体組成を測定し、運動機能向上を目指します。



【お申し込み・お問い合わせ】

社会福祉法人伊丹市社会福祉事業団

遊友クラブ担当：電話 072-775-3010

もしくは、お住いの地域包括支援センターまで



ご見学・ご相談は  
いつでもどうぞ

## 遊友クラブご案内

- 【対象】 伊丹市在住のおおむね65歳以上の方で、会場までご自分で来られる方。 ※要支援・要介護認定を受けておられる方も参加できます
- 【開講期間】 ①4月～9月、②10月～3月の6ヶ月間毎週実施  
※途中参加の方は開始月から6ヶ月後に修了となります。
- 【時間】 午前：午前10時～12時／午後：午後2時～4時
- 【持ち物】 動きやすい服装、上靴、タオル、お茶などの水分  
※おもりは毎回会場で貸し出します。
- 【参加費】 無料
- 【定員】 各会場15名 ※定員に空きがある場合、途中参加可。
- 【お申し込み】 まずはお電話ください。見学や体験参加をされてから、参加するかどうかをお決めください。  
電話072-775-3010 遊友クラブ担当

## 会場と活動日

小学校区	会場名	住所	活動日
伊丹	あじさいセンター	宮ノ前3丁目6-1	月曜日10～12時
笹原	ラストホール	南野2丁目3-25	月曜日 2～4時
鴻池	南荻野センター	荻野西1丁目1-13	火曜日10～12時
荻野	地域密着型 特別養護老人ホーム 「憩～荻野～」	荻野4丁目75	火曜日 2～4時
鈴原	ラストホール	南野2丁目3-25	木曜日10～12時
天神川	荒牧御影団地 だんらん室	荒牧5丁目16-26	木曜日 2～4時
摂陽	『ふらっと』 人権センター	堀池2丁目2-20	金曜日10～12時
稲野	スワンホール	昆陽池2丁目1	金曜日 2～4時

## 遊友クラブプログラム

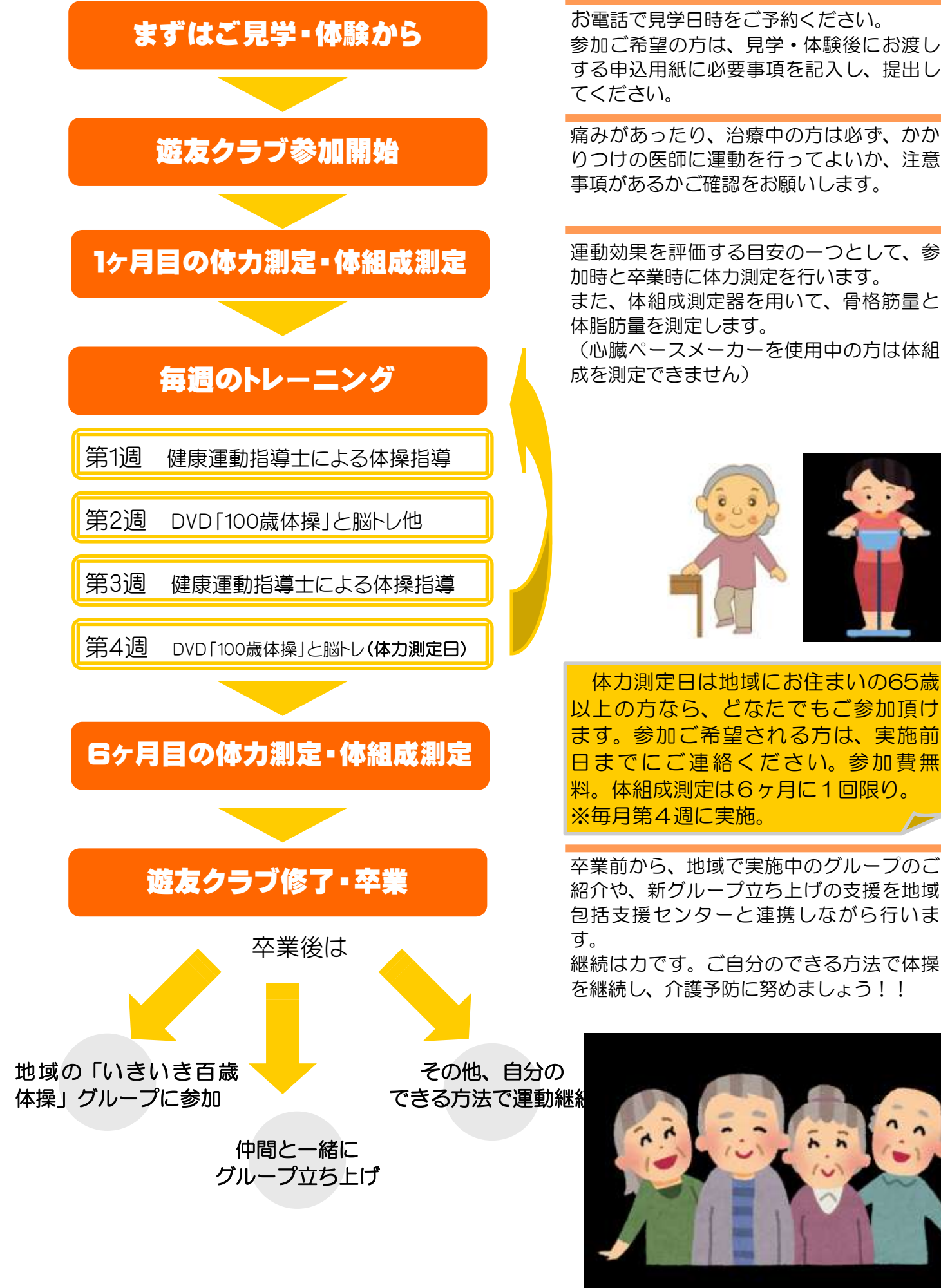
午前の場合	午後の場合	内容	
10:00	14:00	会場準備 バイタル測定 始まりのあいさつ	「自分でできることは自分です」が遊友クラブのルールです。いすの準備や、血圧測定、記録紙への記入、体調の確認を行います。当日体調のすぐれない方は運動に参加せず、見学します。
10:30	14:30	(水分補給) ストレッチ体操 いきいき100歳体操 ストレッチ体操 (水分補給) 脳トレ	競争ではありませんので、ご自分に無理のない範囲で運動を行います。  おもりの数もご自分で「ちょうどよい」本数を決め、その本数をあとで記録します。  体操の前後には必ず水分補給をしましょう。  運動後、体中の血流がよくなっているタイミングで脳トレを行い、認知症を予防します。  一緒に大きな声で笑いましょう。
11:45	15:45	次回予定確認 終わりのあいさつ 後片付け	「いきいき100歳体操」の他にも、健康運動指導士による持久力運動やバランス運動、食べる力や飲み込む力をつけるための「かみかみ百歳体操」などを行います。健康長寿についての理解も深めます。
12:00	16:00	解散	

### 必ずご確認ください

### 参加のための健康上の要件

1. 現在健康で治療中の病気や痛みがない、あるいは病気（持病）はあるが、医師の治療を受けている
  2. 日常生活において、主治医より次のような「活動制限」を指示されていない  
①「入浴」の制限、②階段の昇り降りの制限、③散歩の制限、④その他の制限
  3. 最近6ヶ月以内に「心筋梗塞」および「脳卒中」（一過性のものを含む）を起こしていない
- ※運動を行ってよいか、判断に迷う場合は必ず主治医の判断を仰いでください。

## 開始～卒業までの流れ



お電話で見学日時をご予約ください。参加ご希望の方は、見学・体験後にお渡しする申込用紙に必要事項を記入し、提出してください。

痛みがあったり、治療中の方は必ず、かかりつけの医師に運動を行ってよいか、注意事項があるかご確認をお願いします。

運動効果を評価する目安の一つとして、参加時と卒業時に体力測定を行います。また、体組成測定器を用いて、骨格筋量と体脂肪量を測定します。（心臓ペースメーカーを使用中の方は体組成を測定できません）



体力測定日は地域にお住まいの65歳以上の方なら、どなたでもご参加頂けます。参加ご希望される方は、実施前日までにご連絡ください。参加費無料。体組成測定は6ヶ月に1回限り。※毎月第4週に実施。

卒業前から、地域で実施中のグループのご紹介や、新グループ立ち上げの支援を地域包括支援センターと連携しながら行います。継続は力です。ご自分のできる方法で体操を継続し、介護予防に努めましょう！！

