

さかどお達者体操を はじめてみませんか？

あなたの地域にこんな方はいませんか？

地域住民の集いの
場を作りたい。
でも、サロン等で
どんなことをすれば
いいかわからない。



地域にどんな方が
住んでいるんだろう…
もっと交流をもちたい

手や足につけた重りを上げ下げするだけで筋力があがる、体力に自信がない方でもできる簡単な体操「さかどお達者体操」を自主的に集まって行う自主グループが坂戸市内には45グループあります！みなさんがお住まいの地域に新たに自主グループを立ち上げてみませんか♪

グループを立ち上げたい！でも、どうやってはじめるの？

手順は3つ！！ここがポイントです★

1

・参加者を集める（5～10名程度集まると盛り上がります♪）

2

・会場を決める（備え付けの椅子が使える会場が便利です♪）

3

・お住まいの圏域の地域包括支援センターへ相談



さかどお達者体操をはじめる
ために必要なものは

「会場・椅子・そして人！」

この3つさえあればだれでも簡単
にはじめることができます。

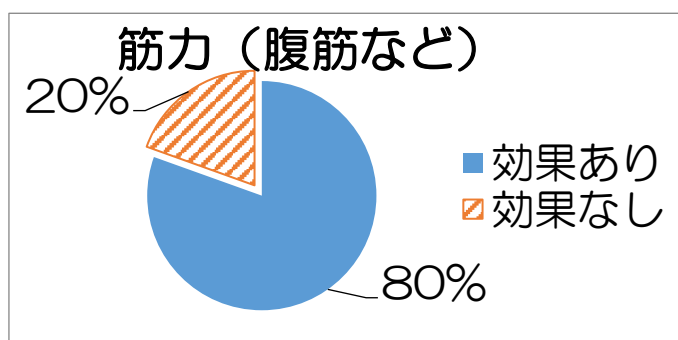
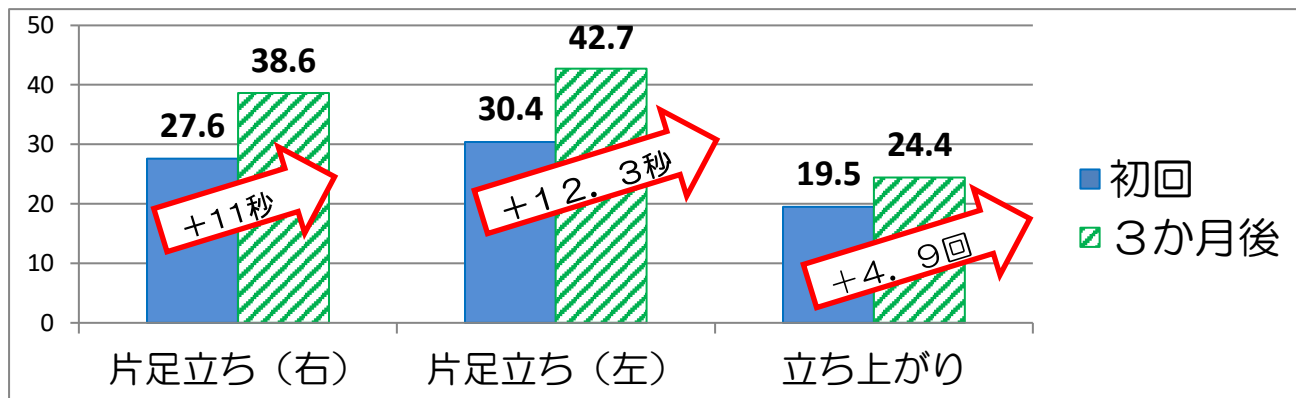
さかどお達者体操についてのお問い合わせは

坂戸市役所高齢者福祉課 地域包括ケア推進係 電話 283-1331（内 436）

さかどお達者体操の効果



体力測定結果



参加者の8割に
筋力アップの効果が

坂戸市内さかどお達者体操自主グループ（令和6年4月現在）

地域		グループ数	地域		グループ数
東 部	紺 屋	1	中央第三	薬 師 町	1
	中 小 坂	2		溝 端 町	2
	小 沼	1		伊豆の山町	2
	東 坂 戸	1	西 部	にっさい花みず木	1
	石 井	4		森 戸	1
	青 木	1		加仁萱方	1
	塚 越	1		四日市場	1
中央第一	清 水 町	1		西 坂 戸	1
	柳 町	2		鶴 舞	3
	山 田 町	1		善 能 寺	1
	千 代 田	6		中 里	1
中央第二	仲 町	1		堀 込	1
	泉 町	2		多 和 目	1
	緑 町	1			
	元 町	1			
	浅 羽	2			