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４４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

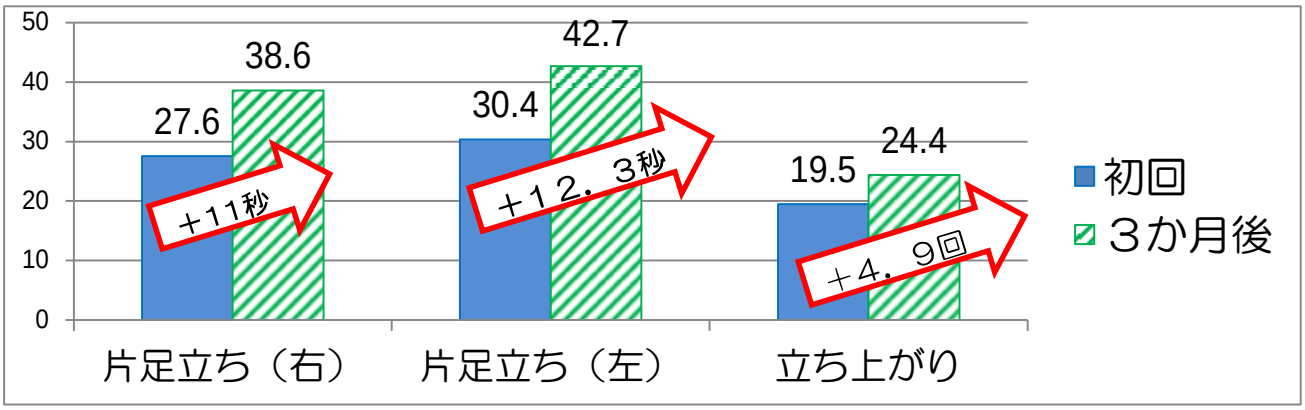
「会場・椅子・そして人！」

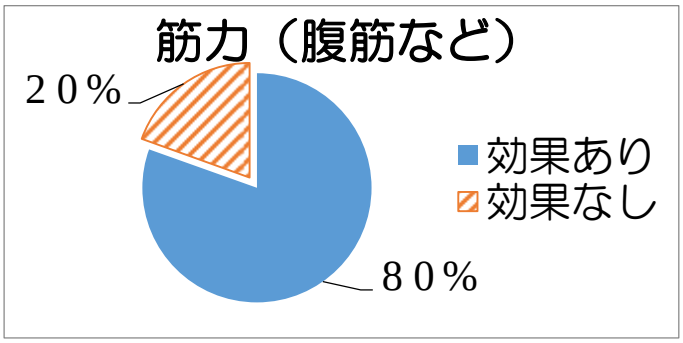
この３つさえあればだれでも簡単にはじめることができます。

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
みられました！！

坂戸市内さかどお達者体操自主グループ（令和8年10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
	青　木	1	西　部	堀　込	1
	東坂戸	1		善能寺	1
	石　井	4		中　里	1
	塚　越	1		北大塚	1
中央第一	清水町	1		にっさい花みず木	1
	柳　町	2		森　戸	1
	山田町	1		多和目	1
	千代田	6		四日市場	1
中央第二	仲　町	1		萱　方	1
	泉　町	1		西坂戸	1
	緑　町	1		鶴　舞	3
	浅　羽	2			