

地域の皆さんが主役！

さかどお達者体操を 応援します！！



「さかどお達者体操」は、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、誰にでもできる簡単な体操です！

坂戸市内では、29グループが、「さかどお達者体操」を自主的に集まって行っています。

みなさんも、地域の集まれる場所で、週1回、運動をはじめてみませんか？

坂戸市役所高齢者福祉課では、さかどお達者体操を始めたいという自主グループに対し、体力測定や介護予防サポーターの派遣（約3か月間）などを行っています。

体操は、手首や足首に重りをつけてゆっくり上げ下げするだけのとても簡単な体操です！！

みんなで一緒に頑張って続けて元気になるましょう！

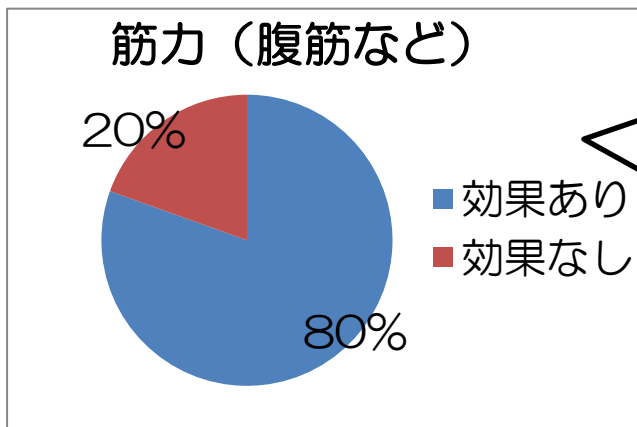
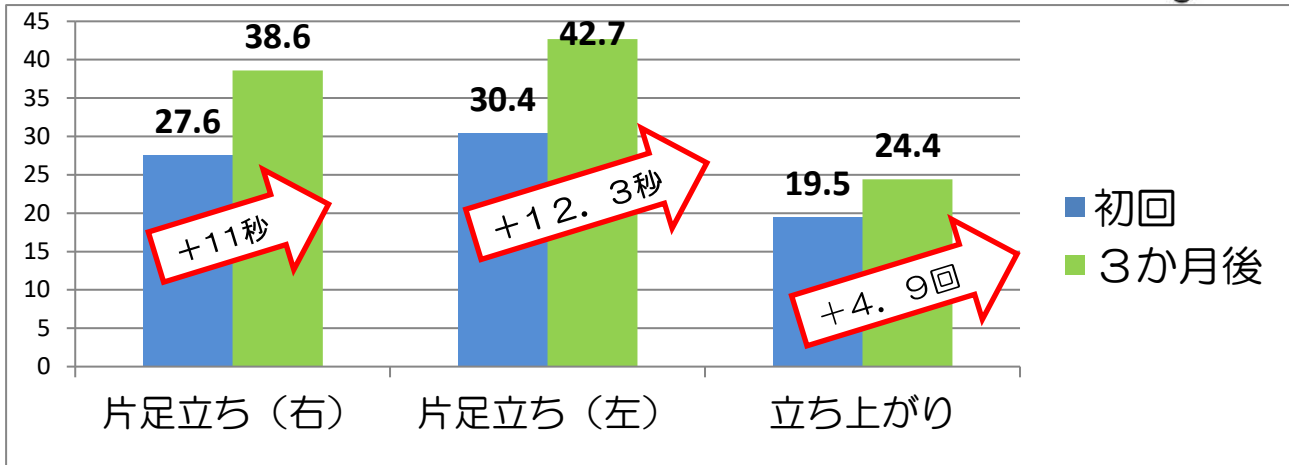


さかどお達者体操についてのお問い合わせは
坂戸市役所高齢者福祉課 地域包括ケア推進担当
電話 283-1331（内線436）

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！！

坂戸市内のさかどお達者体操自主グループ(H30年. 3月現在)

地 域		グループ数	地 域		グループ数	
三芳野	中小坂	2	坂 戸	仲 町	1	
	小 沼	1		泉 町	2	
	紺 屋	1		溝端町	2	
	東坂戸	1		清水町	1	
勝 呂	石 井	4		千代田	4	
大 家	森 戸	1		伊豆の山	1	
	鶴 舞	3		柳 町	1	
入 西	入 西	1		薬師町	1	
坂 戸	元 町	1		緑町	1	
計 29グループ						