

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？

地域住民のつどいの
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

「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！

坂戸市内では約30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。

みんなで集まって体操をしたあとに茶話会をしたり、住民同士の交流につながっているグループもあり、「さかどお達者体操」の自主グループは地域住民のつどいの場となっています。

みなさんも、地域の集まれる場所で自主グループを立ち上げて「さかどお達者体操」を行ってみませんか♪

体操に興味がある！でも、どうやってはじめるの？



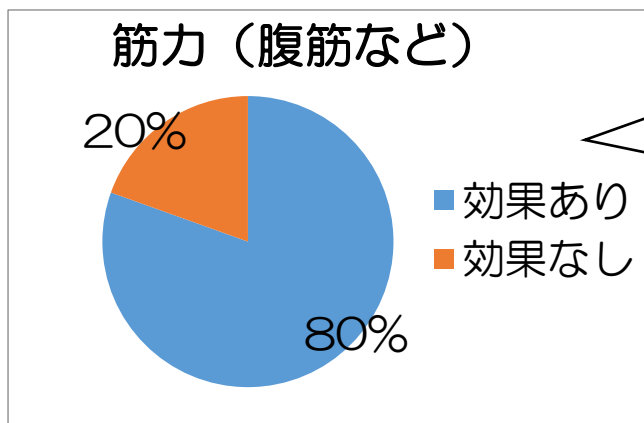
さかどお達者体操をはじめる
ために必要なものは

「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。

裏面もあります

さかどお達者体操の効果



参加者の8割に
筋力アップの効果が
みられました！！



～さかどお達者体操 Q&A～



Q. 体操ってどんな風にはじめたらいいの？

A. 体操は1週間に1回、まず3か月間会場に集まって行います。地域包括支援センター職員およびサポーターが当初指導しますが、徐々にサポーターを主として、皆様で運営をしていただきます。体操をはじめめる前後で体力測定を行い、効果を確認めます。

Q. グループを立ち上げるのは大変そう…

A. グループ立ち上げから2年間定期的な支援があります。地域包括支援センター職員と理学療法士が定期的に体操についての相談や指導を行います。また、市内ですでに活動している自主グループの交流会などで情報交換をしたり、グループ運営についての相談もできます。疑問や不安について一緒に考えていきましょう。

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）