

新型コロナウイルス感染症が終息したら

さかどお達者体操をはじめませんか？

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37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（最低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との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。

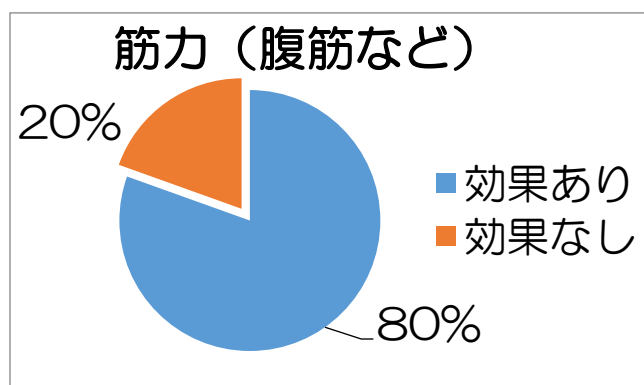
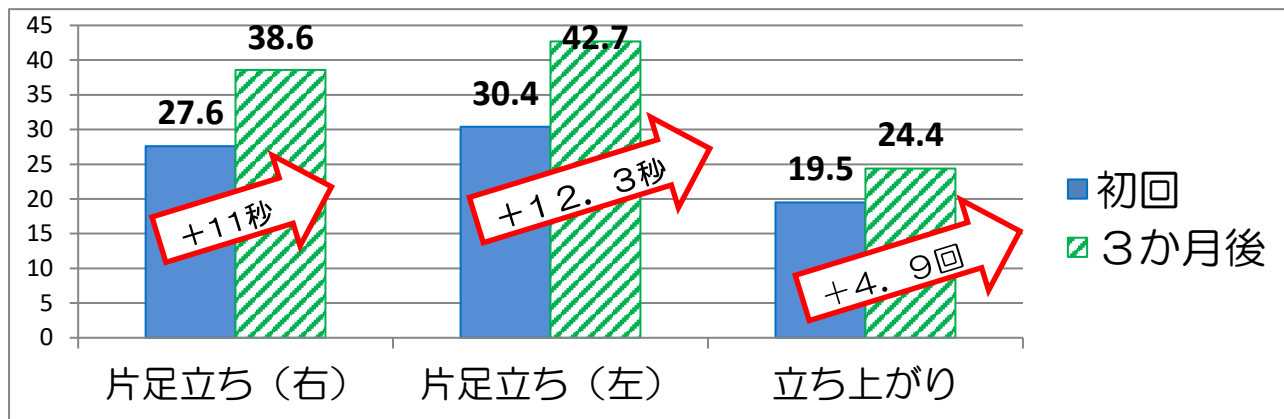
さかどお達者体操についてのお問い合わせは

坂戸市役所高齢者福祉課 地域包括ケア推進係 電話227-6099（係直通）

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2年4月現在)

地 域		グループ数	地 域		グループ数
東 部	紺 屋	1	中央第一	清水町	1
	中小坂	2		柳 町	1
	小 沼	1		山田町	1
	東坂戸	1		千代田	5
	石 井	4	中央第二	仲 町	1
	青 木	1		泉 町	1
西 部	にっさい 花みず木	1		緑 町	1
	森 戸	1	元 町	1	
	加仁萱方	1	中央第三	浅 羽	1
	四日市場	1		薬師町	1
	西坂戸	1		溝端町	2
	鶴 舞	3	伊豆の山町	2	
	善能寺	1			