

「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」は、  
椅子と会場があれば、いつでも仲間とスタートできます。

10種類のトレーニングを、4か月毎に

「初級」「中級」「上級」にステップアップしておよそ1年をかけて習得します。

週に1度、介護予防を目的とした運動に取り組むことで、

5年後、10年後の「自分」「仲間」「地域」の元気につながります。

詳しくは、地域包括ケア課またはお近くの地域包括支援センターへ

お問い合わせください。



# 暮らしを拓げる しなやか 10の筋力トレーニング

地域で暮らし続けるのに必要な健康を保ち、

地域で暮らし続けるのに大切な仲間をつくり、

地域に暮らし続けたいという意欲をもたらすプログラムです。



## 集いの場の登録について

### 集いの場登録ルール

- ◆ 週に1度、集いの場で「10の筋トレ」を実施します
- ◆ 自己責任で参加します
- ◆ みなさんで会場の確保をします
- ◆ 地域の誰でも参加可能です



集いの場で「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」を始める際は、地域包括ケア課へ、集いの場の登録用紙を提出し登録していただくと、以下の提供/貸出をします

- \* 「10の筋トレ」リーフレットの提供
- \* 活動に使用する音楽のみCD



### ❖ 映像と音楽DVDの使い方(例)

トレーニングの注意事項とポイントを理解してください。1年ぐらいかけて段階的にマスターしていきます。

### ❖ 音楽のみCDには、トレーニング1～10の運動のための音楽のみが収録されています(30分)。

CD/DVD制作：群馬県地域リハビリテーション支援センター  
鬼石町（現藤岡市）  
協力：鬼石町老人クラブ連合会  
後援：群馬大学地域貢献特別支援事業

令和8年度改定



制作：国分寺市福祉部地域包括ケア課  
協力：群馬県地域リハビリテーション支援センター  
住民主導型介護予防事業「鬼石モデル」を参考に作成しています。