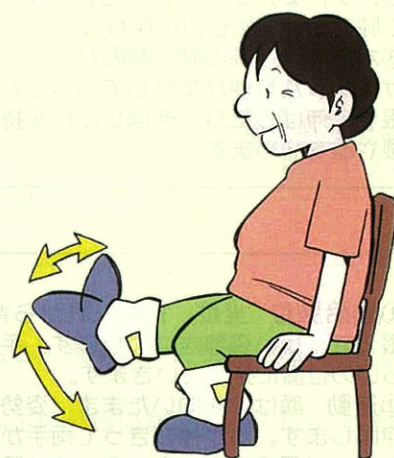


清瀬市2万人 筋力 **UP!!** 大作戦「きよせ10の筋トレ」

# 暮らしを拓げる 10の筋力トレーニング

群馬県多野郡鬼石町（現 藤岡市）では、このトレーニングを住民主導で実施し、大きな効果が上がっています。効果があがるトレーニングとして注目され、各地でこのトレーニングに取り組む住民グループが立ち上がっています。



なんのために介護予防をするのか、  
高齢者がどんなふうに暮らしていくのか、  
住民、行政、大学がこのことを一緒に考えて生まれた  
介護予防事業が住民主導型介護予防事業「鬼石モデル」です。



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。



制作：清瀬市健康福祉部地域包括ケア推進課  
協力：群馬県地域リハビリテーション支援センター

当トレーニングは、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。