

活動のはじめかた

「きよせ10の筋トレ」は、椅子と会場があれば、いつでも仲間とスタート!!

10種類のトレーニングを、「初級」「中級」「上級」と順にステップアップしておよそ1年かけて習得します。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。

- 10の筋トレ実施に向けて生活支援コーディネーターと相談
- 会場を決めよう（生活支援コーディネーターが必要に応じてサポート）
- 周りの方に声をかけ、参加者を集めよう（目標：3～10名程度）
- 毎週1回の運動で、生活に必要な筋肉を一緒に鍛えよう
- 仲間がいるから続けられる！ 近隣で参加したい人がいたら一緒に取り組もう

【お問い合わせ・お申し込み】

清瀬市社会福祉協議会内 生活支援コーディネーター 電話 495-5333
又は、お近くの 地域包括支援センター

地域で活動を
広めるための

プレゼントとお願い

活動開始時に、活動に使用するCDをプレゼント。開始当初はリハビリ専門職と生活支援コーディネーターが訪問し、活動のポイントを説明します。また、中級、上級へのステップアップ時にも訪問します。また、活動が地域に広がるように、市内活動グループの一覧への掲載や見学の協力をお願いしております。

※希望グループには、映像DVDについて1か月間の貸出を行っています。

CD・DVDの追加購入について

- ・ CDには、トレーニング1～10のための声かけと音楽が収録されています（30分）。
- ・ DVDには、声かけと音楽の他、注意事項、トレーニングのポイント、鬼石町での取組が収録されています。
- ・ 当CD、DVDは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）が制作し、鬼石町老人クラブ連合会の協力、群馬大学地域貢献特別支援事業の後援で群馬リハビリテーションネットワーク事務局が頒布しています。
- ・ 追加購入が必要な方は下記にお問い合わせください。DVD、CD共に送料込み1枚1,000円です。

【CD・DVDの追加購入申込先】

群馬リハビリテーションネットワーク事務局
電話／FAX：027-220-8966