

まずやってみっぺ！！

シューイチ体操倶楽部

シューイチ体操倶楽部とは？

DVD(米沢はっぴい体操、いきいき100歳体操)を見ながらゆっくりと手足を動かす 30～40 分間の筋力運動です。体力に自信のない方でも取り組むことができ、しっかり取り組むことで効果が現れる体操です。イスに腰をかけ、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行います。

どんな効果があるの？



- ・筋力が確実につきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります
- ・転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます
- ・脳を活性化し認知症を予防できます
- ・みんなで一緒に行うので、仲間作りや地域づくりにつながります
- ・体力測定の結果で効果を実感できます

どうやって始めればいいのか？



～まずは体験から！無料体験を行います～

対象	おおむね65歳以上 会場に集まれる方
場所	個人宅、公民館、集会所などスペースがあればどこでも可
人数	3人以上のグループ
料金	無料

※効果を実感してもらうため、週1回3か月続けて頂く必要があります。最初の1か月間は体操の指導がありますのでご安心ください。また介護予防に関するお得な情報もお伝えします。



裏面が申込用紙となっています(電話でも可)

～みなさんの地域でも始めよう～



【申込・問合せ先】

米沢市高齢福祉課 地域包括支援担当 TEL 22-5111

