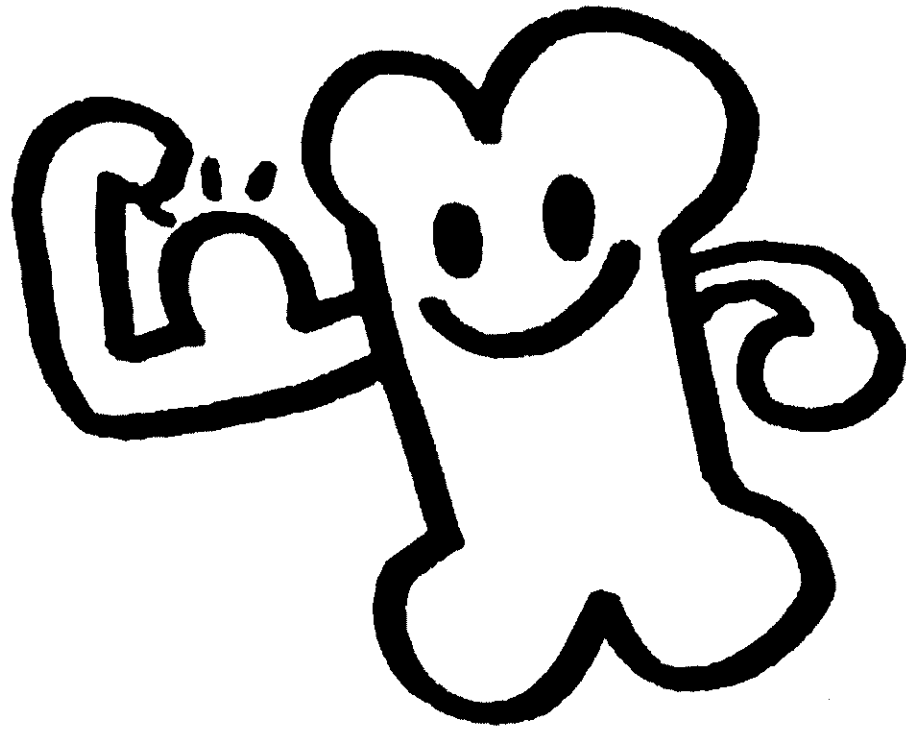


し腰が メキメキ強くなる



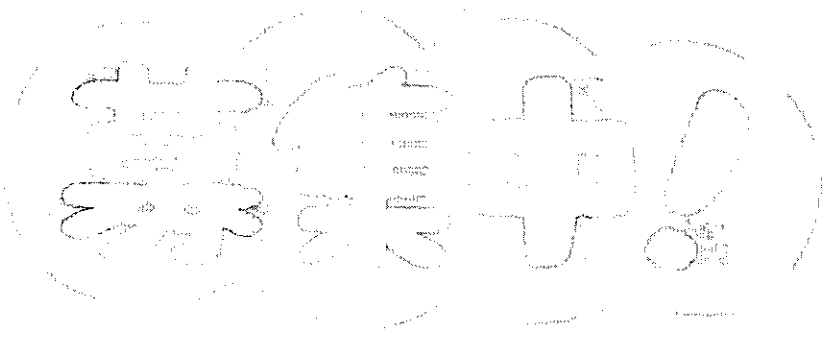
やってみよう!

00:00
TIMER

片足で何秒
立てますか?
(最大120秒間)



高齢者運動サポーター



驚きの結果!

~59歳 114秒

60~69歳 98秒

70~79歳 81秒

サポーターの平均は70代で81秒!



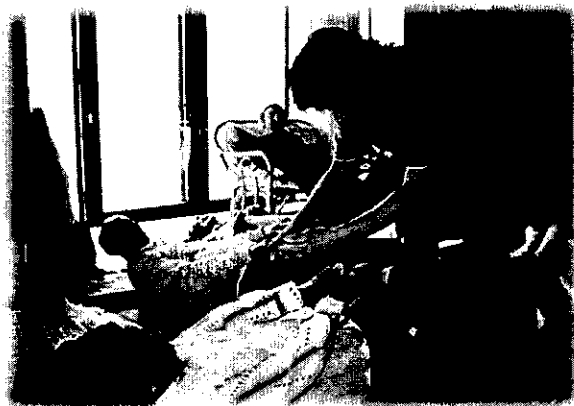
お問合せ先

*市独自調査：40~80代の男女188名、開眼で最大120秒まで計測した平均値

柏崎市介護高齢課地域包括支援係 電話 43-9125 市HP [コツコツ](#) と検索!

高齢者運動サポーターとは？

全5回の養成研修を受講後、各地の住民へ転倒予防体操「コツコツ貯筋体操」を伝達しながら自分自身や地域住民の健康づくりをサポートするものです。




地域住民への体操普及



養成研修「セラバンド体操実技」

高齢者運動サポーター養成研修のご案内

- 開催日 ①9/1 (火)、②9/14 (月)、③10/1 (木) 
 ④10/14 (水)、⑤10/30 (金)
- ところ 健康管理センター 3階 集団指導室 (柏崎市栄町18番地3)
- 対象 柏崎市に居住し、運動を通じ、高齢者の健康づくりをサポートできる方
- 受講条件 次の①、②を満たす方 (注：養成研修のみの受講はできません)
 ①全5回の養成研修を受講できる方
 ②受講後、月1回以上運動サポーターとして活動できる方
- 申し込み 8月25日 (火) までに、FAXまたははがき (住所・氏名・ふりがな・生年月日・電話番号・職業を記入) で介護高齢課地域包括支援係へ。
 〒945-8511 柏崎市中央町5-50 柏崎市役所
 電話：43-9125 FAX：21-4700

日程

回	日程	時間	内容	全5回
1	9/1 (火)	13:30	開講式、活動紹介、体操実技「ストレッチ」	
2	9/14 (月)		高齢者の運動プログラム、口腔ケア、体操実技「セラバンド」	
3	10/1 (木)		体力測定、体操実技「ストレッチ～セラバンド」	
4	10/14 (水)	16:00	高齢者に多い病気、リスク予防、体操実技「椅子版」	
5	10/30 (金)		閉講式、体操実技「まとめ」、パラソ・口腔トレーニング	