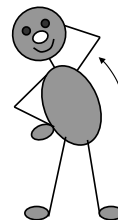


介護予防体操

# 「元気おとせん！体操」 練習会のご案内



板橋区では介護予防体操『元気おとせん！体操』を考案し、その普及啓発に努めています。いつまでもイキキとした自分らしい生活を送れるよう、皆様の団体活動や日常生活に取り入れてみませんか。

## 「元気おとせん！体操」とは・・・

- 加齢に伴い、機能が低下しやすい筋肉を中心にした介護予防体操です。
- 「ストレッチ」と「筋力づくり」から構成されていて、20分くらいの体操です。
- 体操はその方の体力に合わせて、立った姿勢、椅子に座った姿勢のどちらかを選ぶことができます。
- 運動強度としては低めのため、普段運動していない人やレクリエーションなどの準備体操に適しています。
- 体操のビデオ、CDがあります。オリジナルの音楽とナレーションがついているため、容易に行うことができます。

この体操の練習会を地域で開催しませんか？ 下記の方法でお申し込みください。

**対象** 介護予防体操に関心のある方や、団体活動に取り入れたいと考えている方。  
団体単位でお申し込みください。最大 30 名程度。  
(例) 老人クラブ、婦人会、介護予防自主グループなど

**日にち** ご希望の日時をお申し込み時にお伝えください。ただし、会場や職員の都合上、ご希望にそえない場合があります。練習会は約 1 時間程度です（応相談）。

**会場** 団体やグループの活動場所（板橋区内）。

**費用** 無料

**申し込み** 下記にお電話ください。ご希望の日時、会場などをうかがいます。

申し込み  
問い合わせ

おとしより保健福祉センター 介護予防係  
板橋区前野町4-16-1 電話：5970-1117