



いんざい健康ちょきん運動に参加しませんか??

- 健康づくり・地域づくりを目的とした**住民主体の活動**です。
- おもりとバンドを使って、**誰にでもできる筋力運動**を行います。
- おもりは、自分で調整でき、歌をうたいながら、体を動かします。
- **週1回**、歩いて行ける集会所などに集まり、**地域の方**と行います。

**年齢・介護認定問わず、
どなたでも参加できます！**

◎歌うだけや、できる運動だけ行う、
みんなに会いに行く等の参加も **OK!**

ちょきん運動の一例

腕を前に上げる運動



椅子からの立ち上がり



脚の後ろ上げ運動



参加方法

1. すでにあるグループへの参加

自主グループのため、入会・受入状況に
限りがある場合もありますので、詳しくは
下記担当課までお問い合わせください。

グループ一覧表

市内のグループ一覧を
見ることができます！



ホームページも掲載中！
ぜひご覧ください！



2. 新たなグループを作る

まずはお試し3か月間！

地域でグループを作り、会場に集まって行います。
プログラムにそって市職員等が指導を行います、
徐々に皆様に運営します。
3か月後、今後もグループとして、継続して実施する
かを判断していただきます。

《市からの貸与》

①おもりとバンド ②CD ③歌詞カード ④記録冊子

《グループで準備するもの》

会場の借用と①血圧計 ②CD デッキ ③いす

※立ち上げ支援の曜日設定は、月～金となります

市職員が
立ち上げ支援
します！

問い合わせ先 印西市 高齢者福祉課 包括支援係

☎ 0476-33-4593 (直通)

