

週1回 地域の方と会う 健康づくり

いんげい健康 ちよきん運動

回覧

年齢・介護認定問わず、
どなたでも参加できます！



1

集まる

参加方法を選んで
グループに参加する

2

動く

楽しく筋力運動
歌うだけでもOK

3

つながる

歩いて通える場所
みんなに会いに行く

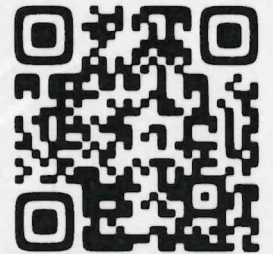
グループ一覧を
見ることができます

2つの参加方法

住民主体の活動

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。



まずはお試し3か月

新たなグループを作って参加

地域でグループを作り、会場に集まって行きます。プログラムにそって市職員等が指導を行います。徐々に皆様で運営します。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 ①会場の借用 ②血圧計
③CDデッキ ④いす

市職員が
立ち上げ
支援します！

月～金
立ち上げ支援曜日



参加者の声

地域のつながりができ
て活気が出ている。

入院することになったときに、筋力等
をリハビリや診察で褒められました。

始めるまで気分が落ち込むことが多かったけど、
始めてからいきいきと生活できるようになりました。

問い合わせ先
印西市役所 福祉部 高齢者福祉課 包括支援係

0476-33-4593

いんざい 健康ちょまん運動とは？

具体的な 運動の一例

他の運動も
取り入れています



椅子からの立ち上がり



腕を前に上げる運動



脚の後ろ上げ運動



おもりとバンドを 使って筋力運動



誰でもできる簡単な運動で、おもりとバンドを使って筋力運動を行います。おもりは重さを調整でき、歌をうたいながら体を動かします。

よくあるご質問



Q どのくらいの頻度で行いますか？

A 多くのグループが週1回程度を目安に活動しています。地域の状況に合わせて調整している場合もあります。

Q 既存のグループに参加できますか？

A 参加できます。まずは市へお問い合わせください。

Q どこで実施していますか？

A 主に地域の集会所や公民館などの室内で行っています。

Q どのくらいの時間をかけて、どんな運動を行いますか？

A 概ね1時間～1時間30分程度で最大9種類の運動を行います。グループによってラジオ体操を加えたりなど差があります。詳しくは市にお問い合わせください。

Q 参加費はかかりますか？

A グループによっては活動費として参加費を徴収しているところもあります。詳しくは市にお問い合わせください。



YouTubeで
動画を公開しています

