

♪ いんざい健康ちょきん運動 ♪

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、歩いていける集会所などに集まり、**地域の方**と行います。



おもり・バンド

最初は「おもり」なしで運動し、
1本ずつ増やしていきます。

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



印西市ホームページ
掲載中！



《おすすめ方》

- 1 地区でグループをつくり、会場に集まって行います。
最初は、プログラムにそって市職員等が指導を行い、サポーターが支援しますが、
徐々に皆様で運営をしていただきます。
- 2 運動は、継続して3か月間実施します。
- 3 3か月間後、今後もグループが運動を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 ② CD ③ 歌詞カード ④ 記録冊子

《グループで準備していただくもの》

会場の借用と① 血圧計 ② CDデッキ ③ いす

地区によっては、すでに
グループが立ち上がって
いる所もあります。
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、
詳しくはお問い合わせく
ださい。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

印西市 高齢者福祉課 包括支援係

電話：33-4593 (直通)



グループ一覧表
はこちらから

