

筋力アップ事業のご案内



高齢になっても日々の生活をイキイキと過ごし、適切なトレーニングなどを行うことにより、筋肉や骨の衰えを遅らせることができます。

市では高齢者を対象に、元気に自立した生活が過ごせるよう「筋力アップ事業」を開催しています。

この教室は、ストレッチや高齢者用のマシンを使用し、筋力、柔軟性、バランス能力などの維持向上を図り、歩行などの生活動作が安定し不安のない生活を送れることを目指しています。

仲間と一緒に楽しくトレーニングすることで気持ちが前向きになるなどの精神的な効果も期待できます。多くの方の参加をお待ちしています。

教室内容

- 期 間** : 1クール 令和6年4月 ~ 令和6年7月 (全28回)
2クール 令和6年8月 ~ 令和6年11月 (全28回)
週2回火曜日・金曜日 ※祝日変更あり。
- 時 間** : 午前10時~正午※午後開催の日もあります。
- 場 所** : 温水プール「ア・エール」
- 対象者** : 事業対象者(65歳以上で、足腰の疾患、筋力低下など移動に不安を感じている方)
または 要支援1・2の方
- 内 容** : マシンによる筋力トレーニング、機能的トレーニング
- スタッフ** : 理学療法士、健康運動指導士、看護職員
- 料 金** : ア・エール入館料 225円/回
- 定 員** : 10名
- 持ち物** : 運動靴、タオル、水またはお茶などの飲み物、健康手帳



筋力アップフォロー事業

各クール修了後にマシンの使い方を学ぶために、計4回フォロー事業を行います。
マシンの使い方を習得して、ア・エール主催の運動教室「とわに」に参加しましょう。

日 程 : それぞれのクール終了後

場 所 : 温水プール「ア・エール」

持ち物 : 運動しやすい服装、飲み物、上靴、タオル、施設利用料 450円/回

申込・問合せ先 高齢者支援課介護予防係 (電話 26-2644)

2024 年度筋力アップ日程

2024年度1クール目		日 程		2024年度2クール目		日 程	
事業説明・面接		4月9日	(火)	事業説明・面接		8月20日	(火)
体力測定・PT評価		4月12日	(金)	体力測定・PT評価		8月23日	(金)
1期	1	4月16日	(火)	1期	1	8月27日	(火)
	2	4月19日	(金)		2	8月30日	(金)
	3	4月23日	(火)		3	9月3日	(火)
	4	4月26日	(金)		4	9月6日	(金)
	5	4月29日	(月・祝)		5	9月10日	(火)
	6	5月3日	(金・祝)		6	9月13日	(金)
	7	5月6日	(月・祝)		7	9月16日	(月・祝)
	8	5月10日	(金)		8	9月20日	(金)
2期	1	5月14日	(火)	2期	1	9月23日	(月・祝)
	2	5月17日	(金)		2	9月27日	(金)
	3	5月21日	(火)		3	10月1日	(火)
	4	5月24日	(金)		4	10月4日	(金)
	5	5月28日	(火)		5	10月8日	(火)
	6	5月31日	(金)		6	10月11日	(金)
	7	6月4日	(火)		7	10月14日	(月・祝)
	8	6月7日	(金)		8	10月18日	(金)
3期	1	6月11日	(火)	3期	1	10月22日	(火)
	2	6月14日	(金)		2	10月25日	(金)
	3	6月18日	(火)		3	10月29日	(火)
	4	6月21日	(金)		4	11月1日	(金)
	5	6月25日	(火)		5	11月4日	(月・祝)
膝伸展筋力	6	6月28日	(金)	膝伸展筋力	6	11月8日	(金)
PT評価	7	7月2日	(火)	PT評価	7	11月12日	(火)
PT評価・1RM	8	7月5日	(金)	PT評価・1RM	8	11月15日	(金)
体力測定		7月9日	(火)	体力測定		11月19日	(火)
修了式		7月12日	(金)	修了式		11月22日	(金)