

シニアの部活

めぐる手ぬぐい体操 グループづくりコース

講座で出会った仲間と、めぐる手ぬぐい体操グループをつくり、修了後は自分たちで週1回の活動継続を目指すコースです。

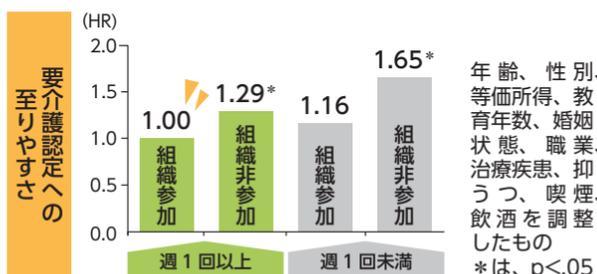


問介護保険課介護予防係 (☎5722-9608、FAX5722-9716)



自主グループ活動の効果

運動をグループで週1回以上行っている人は、要介護になる可能性が低くなります。また、運動習慣が週1回未満でもグループで行うと、週1回以上個人で運動するよりも要介護になる可能性が低いという結果が報告されています。



出典：金森悟(帝京大学)。運動は1人より仲間とするのがお勧め～運動を週1回以上していても、スポーツ組織へ参加していなければ参加している者より要介護状態になる危険性が1.29倍/JAGES Press Release NO:12-041より

コースを卒業したグループに聞きました

あじさいの会

めぐる手ぬぐい体操の活動を始めて、今年で3年目になります。

募集チラシの掲示などをして、仲間を増やしなが、現在14人で活動を継続しています。

歌を歌いながらグーチョキパーをする脳トレをしたり、食事会で深川めしを食べたり、東京国立博物館に行ったりするなど、楽しく活動しています。



活動日時・会場

時 毎週金曜日の午前中
場 中央町さくらプラザ



週に1回みんなで集まって、体操をしたり、健康に関する話をするのがとても楽しいです。当日の進行役を当番制にすることで、ちょっとした緊張感や仲間としての絆が生まれます。

めぐる手ぬぐい体操グループづくりコースの流れ



まずは、体験・説明会にお申し込みください

会場	体験・説明会日時	コース日時 (全16回)	申し込み・問い合わせ ※祝・休日を除く
烏森住区センター (上目黒3-44-2)	5月30日(金) 13:30~15:30	6月6日~9月26日の毎週金曜日(8月8日を除く) 13:30~15:30	東京都柔道整復師会目黒支部 ☎3710-7256(月~金曜日8:30~20:00<12:30~15:30を除く>。土曜日8:30~13:00)
区民センター社会教育館 (目黒2-4-36)	5月29日(木) 9:30~11:30	6月5日~9月18日の毎週木曜日9:30~11:30	株式会社SCJ(エス・シー・ジェイ) ☎047-706-5718(月~金曜日9:00~16:00。土曜日9:00~15:00)
油面住区センター (中町1-6-23)	5月28日(水) 9:30~11:30	6月4日~9月17日の毎週水曜日9:30~11:30	セントラルスポーツ株式会社 ☎5543-1888(月~金曜日10:00~18:00)
向原住区センター (目黒本町5-22-11)	5月29日(木) 14:00~16:00	6月5日~10月2日の毎週木曜日(7月17日、9月18日を除く)14:00~16:00	スポーツクラブルネサンス三軒茶屋24 ☎070-4238-8125(月~土曜日10:00~19:00)
自由が丘住区センター (自由が丘1-24-12)	5月27日(火) 9:30~11:30	6月3日~9月16日の毎週火曜日9:30~11:30	株式会社SCJ(エス・シー・ジェイ) ☎047-706-5718(月~金曜日9:00~16:00。土曜日9:00~15:00)

体験・説明会に参加後、会場でコースの申し込みを受け付けます



対 自力で会場まで通える、60歳以上の区内在住者
定 各20人(先着)

体験・説明会の申し込み

☎5月2日から、電話で、各申込先(上表)へ

※9月以降、「シニアの部活～脳に効く！ウォーキンググループづくりコース」を実施予定です