

# ミムリン運動プログラム参加者募集！



## ミムリン運動プログラムとは？

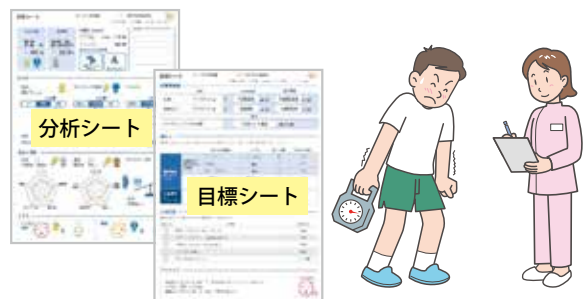
### 体力測定 ⇒ 運動教室 ⇒ 自宅で筋トレ

以下のサイクルを繰り返し行うことにより、いつまでも若々しく健康でいられる“からだ”を作ることが目的としています。

1

#### 体力測定（6か月ごと）

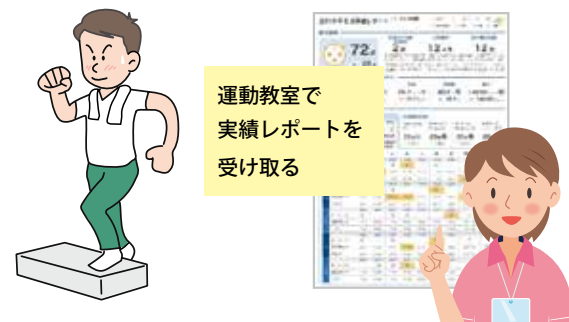
個人の体力や体組成に合わせて作成したプログラムシートを受け取る



2

#### 運動教室

指導者のもと、個別の運動プログラムを実施



4

#### 日常生活の見直し

ミムリン運動プログラムの実施に加え、日常生活を見直すことが重要です。日頃から歩数計などの活動量計を身に付けて歩き、チェックしましょう。



3

#### 自宅で筋トレ

取り組みを「からだカルテ」に登録



大切なのは、毎日楽しく元気に過ごし、継続することです。

## 運動教室に参加しましょう！ 下記のコースから1つお選びください

| 内 容                                                       | 回 数       | 時 間           | 場 所                                                            |
|-----------------------------------------------------------|-----------|---------------|----------------------------------------------------------------|
| 有酸素運動、筋トレ、ストレッチなどの運動を行います。<br>※申込みの際は、参加したい曜日と時間をお伝えください。 | 月に1回（火曜日） | 午前10時～11時     | 【運動教室】<br>中央公民館 2階大ホール<br>【体力測定】<br>町民体育館<br>【体組成測定】<br>保健センター |
|                                                           | 月に1回（水曜日） | 午後1時30分～2時30分 |                                                                |
|                                                           | 月に1回（木曜日） | 午前10時～11時     |                                                                |
|                                                           | 月に1回（木曜日） | 午後1時30分～2時30分 |                                                                |

■募集人数＝各コース10名

■申込期間＝随時受付（土日・祝日を除く）

■受付時間＝午前9時～午後5時 電話受付

■持ち物＝ヨガマット・飲み物・汗ふきタオル・マスク など

■申込み・問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431

※申込みをされたかたには、後日、各コースの具体的なスケジュールなどの通知を送付します。

# 元気！ いきいき100歳体操



## あなたも参加してみませんか？

「100歳体操」は、高齢者の筋力づくりを目的とした住民同士で運営する体操教室です。手首や足首に、おもりを巻き、椅子を使って行います。

新型コロナウイルス感染症の流行により外出自粛が続いていますが、閉じこもりがちや運動不足になると、体力・筋力の低下を招きフレイル（虚弱）が進行します。また、脳への刺激が減少し、認知症になりやすいとされています。

現在、下記の各地区で、感染症対策を講じて実施しています。ぜひ、介護予防のため、ご参加ください！

サポーターとして活動いただけるかたも募集しています。詳しくは、下記担当まで、お問い合わせください。



毎週火曜日 午後1時30分～  
場所：芝田集会所



毎週金曜日 午後1時30分～  
場所：新横公会堂



毎週水曜日 午後1時30分～  
場所：殿ヶ谷戸観音堂集会所



毎週月曜日 午前9時～  
場所：下十条公会堂



毎週月曜日 午後1時30分～  
場所：元阿那志公会堂



毎週火曜日 場所：広木新田集会所  
毎週金曜日 場所：広木会館  
午後1時30分～



毎週木曜日 午後1時30分～  
場所：甘粕集会所



毎週火曜日 午後1時30分～  
場所：白石公民館



毎週金曜日 午後1時30分～  
場所：円良田農民センター

※いきいきサロンの実施日は、100歳体操を行わない地区もあります。また、日程が変更となる場合があります。

問合せ＝地域包括支援センター（保健センター内） ☎76-1325