

▶ 応募方法 ①か②いずれかの方法でお申込みください。

① 往復はがき

<p>【裏】</p> <p>郵便往復はがき □□□□□□</p> <p>返信</p> <p>あなたのお名前</p> <p>あなたの住所</p>	<p>【表】</p> <p>郵便往復はがき 1500031</p> <p>往信</p> <p>文化総合センター大和田2階 健康はつらつ事務局行 渋谷区桜丘町 23-1</p> <p>(決定通知用) 何も記入しないでください</p>
---	---

② WEB応募フォーム

右記QRコードを読み込んで、応募フォームより必要事項を入力の上、お申込みください。
【URL】 <https://ws.formzu.net/dist/S16991100/>



注意事項

- ・ 重複申込(複数件での申込)は不可です。
- ・ 1件の申込で複数名応募することはできません。1人1件お申し込みください。
- ・ web申込の方は、【@ss-kousya.com】からのメールを受信できるように設定をお願いします。

※申込情報は、個人情報に関する法律に基づき本講座のみに使用し、終了後は破棄します。

▶ 介護予防にはどのくらい運動が必要？

東京都健康長寿医療センター研究所の社会参加と地域保健研究チームでは、体力を保持・向上する運動の目安を下記のとおりあげています。

- ① 散歩やウォーキングなどの歩行運動 週150分程度
- ② スクワットやかかと上げなどの筋力運動 週2回以上
- ③ 体操・ストレッチ 週2回以上

また、高齢者の筋肉は毎年1%減少するといわれているため、運動を継続することが重要です。そのため、講座で習った内容を自宅で週1回以上復習し、講座終了後も反復して実施することがおすすめです。

フレイル予防
体操動画

YouTubeで、自宅でもかんたんに取り組める体操動画を配信しています。

【視聴方法】



OR < 渋谷区介護予防 > YouTubeにて「渋谷区介護予防」と検索



暑い日も
雨の日も
家で気軽に
できる!

しぶや元気
サポート通信

介護予防・フレイル予防の最新の知見や地域情報、渋谷区内の介護予防事業をお知らせする連絡広報誌です。月に一度HPで情報を配信しています。

- ▶ 配信テーマ 例
- ・ 認知機能の低下を防ぐには
 - ・ 夏の食事
 - ・ よく噛むことの効果

詳細はホームページをご覧ください



身近で 楽しく 介護予防!

令和5年度下期 健康

はっらっ運動講座



定期的な運動は介護予防のために非常に重要です。初心者でも簡単に取り組める運動講座を区内各所で実施しています。まずは気軽に参加してみましょう!

参加費 無料

申込

✦ 申込期限 ※消印有効

8月14日(月)

✦ 申込方法

WEB または 往復はがき

▶ 詳しくは裏面参照

(抽選・初めての人優先)

対象

渋谷区に住民登録がある65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人

✦ 会場・種目

▶ 中面参照

✦ 持ち物

飲み物・タオル等

[太極拳、一部会場は室内運動靴]

マスク(任意)

講座内容

▶ ご参加にあたって

- ・ 感染状況・天候によっては、内容変更・中止になる場合があります。
- ・ 病気やケガなどで療養された方は、あらかじめ医師に運動の許可を受けてからご参加ください。
- ・ 体調のすぐれない場合(発熱、せき、睡眠不足、過労など)は参加をご遠慮ください。
- ・ 講座の初回と最終回に記名式アンケートがあります。

主催 渋谷区福祉部介護保険課介護総合事業係
運営 (株)渋谷サービス公社

☎ 健康はつらつ事務局 (3464-5170)
※土日祝を除く9:00~17:00まで

令和5年度下期 健康はつらつ運動講座一覧表

種目	マット(床)の運動	実施会場	講座番号	定員	開催曜日・時間	実施期間	
やさしいヨーガ	○	はつらつセンター 富ヶ谷	富ヶ谷2-27-12 ☎3467-4671	各15人	火 13:00~14:00	10月3日~6年3月26日 (10月31日、12月19・26日、1月2日を除く)	
					火 14:10~15:10		
	○	恵比寿社会教育館	恵比寿2-27-18 ☎3443-5777	③	35人	水 10:00~11:30	10月4日~6年3月27日 (11月29日、12月20・27日、1月3日、3月6・20日を除く)
	○	代官山 スポーツプラザ	代官山町17-9 ☎5428-0831	④	45人	水 13:30~14:30	10月4日~6年3月27日 (11月29日、12月20・27日、1月3日、3月20日を除く)
	○	リフレッシュ氷川	東1-26-23 ☎5466-7700	⑤	各35人	木 9:15~10:30	10月5日~6年3月28日 (11月23日、12月21・28日、2月29日を除く)
						木 10:45~12:00	
○	幡ヶ谷社会教育館	幡ヶ谷2-50-2 ☎3376-1541	⑦	23人	金 10:00~11:30	10月6日~6年3月22日 (10月27日、11月3日、12月15・22・29日、2月16・23日を除く)	
○	笹塚高架下施設	笹塚1-50-16 ☎3464-5170 (健康はつらつ事務局)	⑧	20人	金 13:30~14:30	10月6日~6年3月22日 (11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く)	
太極拳		地域交流センター 新橋	恵比寿1-27-10 ☎3444-0461	⑨	15人	火 13:30~15:00	10月3日~6年3月26日 (10月31日、12月19・26日、1月2日を除く)
		地域交流センター 上原	上原1-18-6 ☎3467-1349	⑩	25人	水 10:00~11:30	10月4日~6年3月27日 (11月29日、12月20・27日、1月3日、3月20日を除く) ※1月は上原社会教育館で開催
		はつらつセンター 幡ヶ谷	幡ヶ谷2-19-14 ☎3374-0785	⑪	28人	水 10:00~11:30	10月4日~6年3月27日 (11月29日、12月20・27日、1月3日、3月20日を除く)
		千駄ヶ谷社会教育館	千駄ヶ谷1-6-5 ☎3497-0631	⑫	28人	水 10:00~11:30	10月4日~6年3月27日 (11月29日、12月20・27日、1月3日、2月7日、3月20日を除く)
		ひがし健康プラザ	東3-14-13 ☎5466-2291	⑬	90人	水 14:00~15:30	10月4日~6年3月27日 (11月29日、12月20・27日、1月3日、3月20日を除く)
		はつらつセンター 参宮橋	代々木4-4-1 ☎5352-8805	⑭	20人	木 13:00~14:30	10月5日~6年3月28日 (11月23日、12月21・28日、2月29日を除く)
		はつらつセンター 幡ヶ谷	幡ヶ谷2-19-14 ☎3374-0785	⑮	各20人	月 10:00~10:40	10月2日~6年3月25日 (10月9日、12月18・25日、1月1・8日、2月12日を除く)
			⑯	月 10:50~11:30			
はつらつ体操		地域交流センター 恵比寿	恵比寿西2-8-1 ☎3461-3453	⑰	25人	月 13:30~14:30	10月2日~6年3月25日 (10月9日、12月18・25日、1月1・8日、2月12日を除く)
	○	幡ヶ谷社会教育館	幡ヶ谷2-50-2 ☎3376-1541	⑱	35人	木 10:00~11:30	10月5日~6年3月28日 (10月26日、11月23日、12月21・28日、2月15日を除く)
		はつらつセンター ケアステーション本町	本町2-9-17 ☎5334-9980	⑲	25人	木 13:30~14:40	10月5日~6年3月28日 (11月23日、12月21・28日、2月29日を除く)
		千駄ヶ谷社会教育館	千駄ヶ谷1-6-5 ☎3497-0631	⑳	28人	木 13:30~14:30	10月5日~6年3月28日 (11月23日、12月21・28日、2月8日を除く)
		美竹の丘・しぶや	渋谷1-18-9 ☎3464-5170 (健康はつらつ事務局)	㉑	12人	金 10:00~11:00	10月6日~6年3月22日 (11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く)
		ひがし健康プラザ	東3-14-13 ☎5466-2291	㉒	15人	水 14:00~15:30	10月4日~6年3月27日 (11月29日、12月20・27日、1月3日、3月20日を除く)
			㉓	金 14:00~15:30		10月6日~6年3月22日 (11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く)	

種目	マット(床)の運動	実施会場	講座番号	定員	開催曜日・時間	実施期間	
はつらつ体操		グループホーム笹塚	笹塚2-33-9 ☎3464-5170 (健康はつらつ事務局)	17人	水 10:30~11:40	10月4日~6年3月27日 (11月29日、12月20・27日、1月3日、3月20日を除く)	
					金 10:30~11:40	10月6日~6年3月22日 (11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く)	
					金 13:30~14:40		
すっきりストレッチ	○	初台敬老館	初台1-9-8 ☎3374-3978	⑳	20人	火 10:00~11:00	10月3日~6年3月26日 (10月31日、12月19・26日、1月2日を除く)
		地域交流センター大向	松濤1-26-6 ☎3466-2131	㉘	各13人	火 13:00~13:50	10月3日~6年3月26日 (10月31日、12月19・26日、1月2日を除く)
						火 14:00~14:50	
	○	西原敬老館	西原2-35-12 ☎3464-5170 (健康はつらつ事務局)	㉚	18人	水 13:30~14:30	10月4日~6年3月27日 (11月29日、12月20・27日、1月3日、3月20日を除く)
	○	スポーツセンター	西原1-40-18 ☎3464-5170 (健康はつらつ事務局)	㉛	各40人	金 9:10~9:55	10月6日~6年3月22日 (11月3日、12月15・22・29日、1月12日、2月23日を除く)
						金 10:05~10:50	
	○	恵比寿社会教育館	恵比寿2-27-18 ☎3443-5777	㉜	35人	金 10:00~11:00	10月6日~6年3月29日 (11月3日、12月15・22・29日、2月23日、3月8日を除く)
	地域交流センター 神宮前	神宮前6-10-14 ☎3409-4565	㉝	30人	金 10:00~11:00	10月6日~6年3月22日 (11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く)	
○	リフレッシュ氷川	東1-26-23 ☎5466-7700	㉞	35人	金 13:30~14:30	10月6日~6年3月22日 (11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く)	
	地域交流センター 二軒家	本町3-35-4 ☎3299-5577	㉟	15人	金 13:30~14:30	10月6日~6年3月22日 (11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く)	

▶ 運動強度と内容

★印はエネルギー消費を基にした運動強度の目安を表しています。

★普通に歩くよりも小さい ★★普通に歩くのと同様かそれ以上 ★★★早歩きと同様かそれ以上

種目	運動強度	内容/効果
やさしいヨーガ	★	全身を使うヨーガ(ハタヨーガ)を中心にマットで呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせる行う運動です。普段使うことが少ない筋肉や関節を動かします。身体の内がみやくせの改善、血流・リンパ促進、肩こり・腰痛・冷えの予防と改善の効果が見込まれます。
太極拳	★★	入門24式を行います。ゆっくりとした動きで、片足立ちの姿勢や、スクワットと同じような重心を低く保つ姿勢をとることで、全身の筋肉をまんべんなく使うことができる運動です。足腰の筋力やバランス能力の向上、呼吸と動作を連動させながら動き続けるため、全身持久力や柔軟性の向上も見込まれます。心身のリラックス効果もあります。
はつらつ体操	★★	主に椅子やマットに座りながら、リズムに合わせて全身運動や筋力トレーニングを行います。ジムニックボール(やわらかいボール)やセラバンド(ゴム)などの道具を使用します。ボールをつぶしたり、セラバンドを引っ張ることで握力をはじめとした全身の筋力を鍛えることができます。筋力が少ない方でも効果が高く、筋力の維持向上に役立ちます。
すっきりストレッチ	★~★★	椅子やマットに座った姿勢で行う柔軟体操と道具を使わない軽い筋力トレーニング、脳トレを合わせた運動です。体力に自信のない方や、普段あまり運動をしない方でも取り組みやすく、自宅でも行いやすい内容です。全身の筋肉や関節の柔軟性向上と、可動域の拡大による怪我の予防、脳トレによる脳の活性化が見込まれます。