

# 西宮いきいき体操

## あなたも取り組んでみませんか？

### ◆ 簡単な動きで筋力向上！

手首や足首におもりをつけ、DVDの映像にあわせて行う筋力アップの体操です。

### ◆ 地域の仲間と健康に！

地域の身近な場所で、週1回、自主的に取り組みます。

### ◆ 体力に自信がない方も大丈夫！

おもりの量を調整したり、座ったまま体操をすることで、体力差があってもみなさんと一緒にできます。



### 個人でグループに参加ご希望の場合

地域で自主的に取り組んでいる会場へ直接、ご参加ください。実施会場等は下の二次元コードで検索していただくか健康増進課へお問い合わせください。

※二次元コード、西宮市ホームページで検索される場合は

- (1) 「郵便番号」「半径〇キロ」等の条件設定をしてください。
- (2) 検索後、リストまたはマップが表示され「活動グループ名」をタップまたはクリックすると地図や実施日時、定員状況などが表示されます。

### 西宮いきいき体操実施グループ一覧



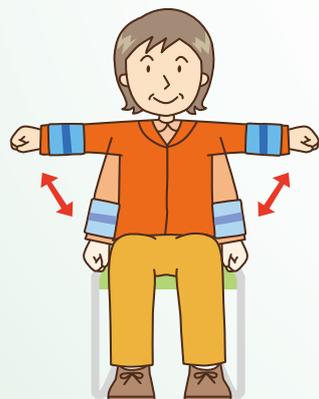
市内全  
グループ



西宮市健康  
ポイント事業  
対象グループ

# 西宮いきいき体操

## グループ立ち上げの流れ



支援日程は  
調整のうえ  
決定します

西宮市 健康増進課 西宮いきいき体操チームに

お気軽にご相談ください 電話: 0798-35-3294

※おおむね10人以上の  
グループが対象

### 【説明会を実施】

みなさんがお集まりの会場へ、理学療法士や作業療法士が伺い、  
西宮いきいき体操の実技と説明を行います（2時間程度）



下記の実施条件をご確認ください

実施を希望される場合は支援に伺います

### 実施条件

- ① 週1回以上、おおむね10人以上で集まり、3カ月以上継続していただくこと
- ② 地域の誰でも参加可能であること※1
- ③ 場所・椅子・テレビ・DVDデッキ※2・血圧計を準備していただくこと
- ④ 運営は参加されるみなさんで行っていただくこと

※1 会場利用に制限のある場合はご相談ください

※2 DVDデッキがない場合はパソコンやビデオデッキ、CDラジカセでも実施可能です

### 市の支援内容

- ① 体操のDVD（ビデオテープ・CD）・おもりの無料貸し出し
- ② 専門職による体操指導（初めの3回3ヶ月後6ヶ月後1年後）
- ③ スペシャル版の体操指導（3カ月後）、口腔体操の指導（6カ月後・1年6カ月後）、栄養講義（2年後）、認知症予防の運動（コグニサイズなど）

※地域のみなさんで協力して体操を  
継続していきましょう！

西宮市ホームページ  
西宮いきいき体操の  
ページはこちら

