

## 生き粋びぜん体操グループ募集！

週1回公民館等に集まり、5人以上で運動に取り組む意欲のあるグループや団体へ備前市版介護予防体操「生き粋<sup>い</sup>びぜん<sup>き</sup>体操」の指導を行います。



備前市では、いつまでも元気で住み慣れたところで生活できるよう「生き粋びぜん体操」を広めています。この体操は何歳から行っても3ヶ月継続することで筋力・柔軟性・バランス能力の維持・向上ができます。そして転倒予防や立ち上がり等の動作が楽にできるようになります。

市内では、平成31年3月現在で、31箇所のグループが週1回生き粋びぜん体操に取り組んでいます。週1回の運動習慣をつけることで、筋力を維持・向上するだけでなく、地域の皆で話をする事で心も体も元気で過ごすことができます！

- ◆体操の内容 椅子に座ってできるストレッチや筋力運動（約30～40分）
- ◆実施の条件
  - ・週1回、3ヶ月以上継続すること。
  - ※終了後も週1回の活動を継続すること
  - ・参加人数は5名以上。

※開始4回目まではスタッフや体操リーダーが支援を行います。5回目以降はDVDや紙媒体を無料配布し自分達で体操を行っていただきます。

### ～体操継続のメリット～

★定期的に体力測定を行い、効果を確認します

★介護予防の講話を実施します



【お問い合わせ】

地域包括支援センター（64-1844）まで