

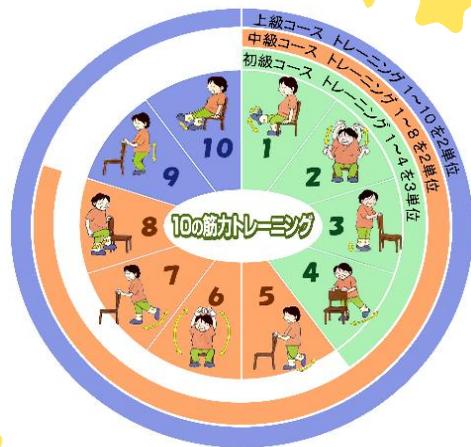
はじめての参加大歓迎！！ ご参加お待ちしております！

# 10の筋力トレーニング



## 10の筋力トレーニングを知っていますか？

- ① 立つ、座る、歩く、またぐ、拾う、といった生活動作を保つことを目的とした簡単トレーニングです。
- ② DVDを観ながら4～10種類(15分～30分程度)簡単なトレーニングを行います。
- ③ 体調に合わせて、ご自分で調節することができるので、おひとりでも、友だちや仲間、どなたでも一緒に取り組める簡単なトレーニングです。
- ④ 調布市では高齢の方がいつまでも自分らしく、暮らし続けられるように平成29年度よりこの10の筋力トレーニングを地域で普及啓発しています。



布田南部自治会館でこのトレーニングが始まります！  
ぜひ参加して体力や筋力の維持・向上を図りましょう！

## ～2022年度活動スケジュール～

- ・4月22日(金) ・5月27日(金) ・6月24日(金) ・7月22日(金)
- ・8月26日(金) ・9月30日(金) ・10月28日(金) ・11月25日(金)
- ・12月23日(金) ・1月27日(金) ・2月24日(金) ・3月24日(金)

毎月第4金曜日開催 ※祝日の場合第5金曜日

時間: 10時～11時30分

会場: 布田南部自治会館 2階

対象: 介護予防に取り組みたい方

費用: 無料

持ち物: 上履き(履きなれた靴)、飲料水等

\*感染症対策として検温・手指消毒を行います。体調不良時は参加をご遠慮ください。



主催: 布田小地区ハッピータウン協議会

協力: 布田南部自治会 地域包括支援センターときわぎ国領 調布市社会福祉協議会