



始めよう！ 参加しよう！ ましき元気教室

ましき元気教室とは

地域の皆さんが自主的に集まり運動などをする教室です。現在、35 団体が自治公民館などで週 1 回、1～2 時間程度、ストレッチと簡単な筋トレをまとめた「ましきエクササイズ」のDVDに合わせて運動しています。

座ったままできる運動もあるので、体力に自信がない人でも大丈夫！

運動後はみんなで茶話会を楽しんで、体も心もリフレッシュしましょう。

参加者の声

- ・きつい運動だと続かないが、4 秒筋トレだと間に話をしながら楽しくできる
- ・一人で引きこもりがちだったが、少しずつ体調も良くなり、開催日が待ち遠しい
- ・体力がついて歩ける距離も長くなった

立ち上げは町がサポートします

- ・DVD、DVDプレーヤーの貸し出し
- ・運動指導士や保健師の派遣
- ・年に 1、2 回の体力測定実施
- ・助成金の交付

ましきエクササイズ
YouTube で公開中！



step 1

ご近所や友達同士で誘い合ってみましょう。グループとして活動できるなら、人数は何人でもOK！

step 2

実施場所や開催日時を決めましょう。

日時は原則平日の午前 10 時～午後 4 時の間で。

step 3

保健福祉センターはびねすに連絡し、教室開始に向けて準備しましょう。立ち上げに当たって困りごとがあればご相談ください。

活動開始！

運動指導士や保健師が支援に入り、皆さんで長く活動ができるようサポートします。

問 保健福祉センターはびねす

☎ 234 - 6123