



## よくある質問



**Q1** 筋トレ教室ではどんなことをしていますか？

**A1** 椅子を使った10種類の体操をしています。

**Q2** いつどこで実施していますか？

**A2** 市内の地域づくりセンターや公会堂などで週に1回実施しています。  
実施会場の一覧は、市ホームページに掲載しています。  
曜日や時間は会場によって異なり、実施時間は1時間～1時間30分程度です。



筋トレ会場一覧(市HP)

**Q3** お金はかかりますか？

**A3** 参加料金はかかりません。

**Q4** 参加条件はありますか？

**A4** 年齢制限はありません。居住地区の会場に参加するのが一般的ですが、市民ホールや総合学習センターでは地区を問わず誰でも参加できます。

**Q5** 参加するにはどうすれば良いですか？

**A5** 参加の希望や会場の相談は、元気長寿課に連絡してください。直近の実施日をお伝えします。

## 筋トレ教室を新しく開講しませんか？

自治会や老人クラブ、サロンなどの集いの場、友達同士で筋トレ教室を始めたいと考えている人のために、教室運営のお手伝いをします。開講の条件は下記のとおりです。開講に興味のある人は、元気長寿課まで連絡をしてください。

▷曜日と時間が固定で使用できる会場があること▷地域の人の了承が得られること▷参加者が10人以上いること

## 筋トレ教室の支援をしませんか？

筋トレ教室は、介護予防サポーターが主になって運営しています。介護予防サポーターとは、介護予防に必要な知識と技術を学び、市内の介護予防事業で地域の高齢者を元気にするための活動を行うボランティアです。介護予防サポーターになることで地域の人との交流だけでなく、自分自身の介護予防にもつながります。市では、介護予防サポーターしか聞けない研修会も開催しています。6年度には養成講座を開催予定ですので、この機会に介護予防サポーターになりませんか？

## 特集

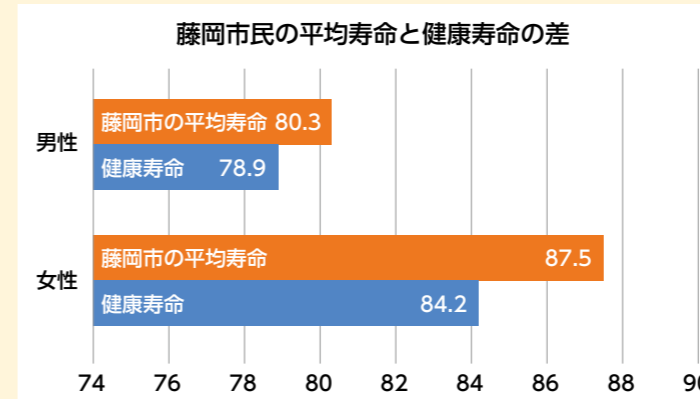
# 元気は自信はありますか？

一人じゃないから、がんばれる。さあ！筋トレを始めよう。

問い合わせ 元気長寿課(☎42809)

令和3年度時点で藤岡市民の平均寿命は、男性80.3歳、女性87.5歳となっており、健康寿命(自立した生活ができる期間)は、男性78.9歳、女性84.2歳となっています。平均寿命と健康寿命との差は「不健康な期間」を意味し、介護が必要となる場合があります。

その期間をできるだけ短くするために、健康寿命の延伸が必要です。筋力は50歳を過ぎると年々減少していきと言われているので、早いうちから筋力を貯める「貯筋」をすることが大切です。



住民主導の筋力トレーニング教室(以下、筋トレ教室)は、要介護状態を予防するために平成13年に鬼石町で始まり、3年度には、発足から20周年を迎え、登録会場数は、91会場にも上ります。トレーニングをすることによって、筋力や身体のバランスの保持増進をすることができ、転倒骨折予防につながります。

## 筋トレ教室のメリット

- ①健康づくり、転倒骨折予防  
筋トレを継続して実施することで、体力や筋力の低下を予防することができます。
- ②閉じこもり予防  
教室に参加することで、外に出る機会を増やし、閉じこもり予防につながります。
- ③社会参加、認知症予防  
コロナ禍によって減少した近所との付き合いを筋トレを介することで、地域の人とのつながりを持つことができます。



市民ホールでの筋トレ教室の様子

## 参加者の声

入院した時、回復が早かったです！



一人じゃ続かないけど、みんなとやると続けられる！



外出の機会がないから参加できて良かった！



会場がすぐ近くにあるし、近所の人もいるから安心！

