

(10) 健康運動教室「まめまめクラブ」の 実施について

日頃から保健事業にご協力いただきありがとうございます。

さて、伯耆町では高齢者の介護予防・健康増進を目的に各集落を巡回する形で健康運動教室「まめまめクラブ」を開催しております。

平成 26 年 4 月以降の開催につきまして下記のとおり計画しましたので、多数ご参加いただきますようご案内申し上げます。

また、会場となります部落公民館等の使用につきまして、ご配慮いただきますよう、重ねてお願い申し上げます。

記

1. 日時・場所 別紙、開催予定表をご覧ください

2. 内 容 ・血圧測定等の体調チェック
 ・健康運動指導
 ・ゲーム等による参加者の交流

3. その他 ・日程変更等のご希望がありましたらご連絡をお願いします。
 ・未開催の集落で、開催の希望がありましたら随時受け付けますので下記担当までご連絡をお願いします。

<問い合わせ先>

伯耆町吉長 37 番地 3

役場 健康対策課 健康増進室

担当 三島 一文

電話 68-5536 FAX68-3866

メール kenkouzoushin@houki-town.jp

まめまめクラブ

～運動で健康づくり～

- 目的 生活習慣病予防・介護予防を目的に各地区公民館等を会場に運動教室を開催し、地域ぐるみで健康づくりを推進する。
- 開催日 裏面の4月以降開催予定表をご覧ください
- 場所 各集落公民館等(各地区を巡回します)
- 時間 午前の部：9時30分～11時30分
午後の部：1時30分～3時30分
- 対象 おおむね60歳以上の方
(40代・50代でも参加可)

実施内容	○ストレッチ・柔軟体操
	○セラバンド(チューブ)体操
	○健康体操 ○転倒予防体操
	○運動ゲーム ○レクリエーション
	○スクエアステップ(新規) などなど

●お気軽にご参加ください。

お問い合わせ先
伯耆町役場 健康対策課 健康増進室
TEL 68-5536

裏面は4月以降の開催日程表です

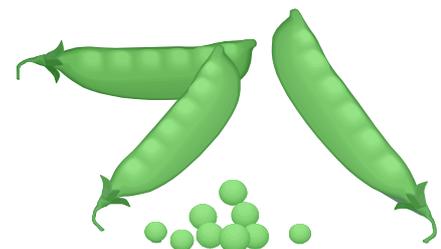
平成26年度 「まめまめクラブ」 開催予定表

4月～9月

(溝口地域)

(岸本地域)

NO	会場	時間	開催日			NO	会場	時間	開催日		
1	畑池公民館	午前	5月1日	7月1日	9月1日	1	清山公民館	午前	4月18日	6月13日	8月27日
2	池田公民館	午前	5月2日	7月2日	9月1日	2	久古公民館	午後	4月17日	6月19日	8月28日
3	下代公民館	午前	4月30日	6月26日	8月20日	3	番原改善センター	午前	4月9日	6月4日	8月6日
4	福岡中央集会所	午前	5月7日	7月3日	9月2日	4	真野改善センター	午前	4月16日	6月11日	8月6日
5	福岡三区活性会館	午前	5月8日	7月7日	9月4日	5	須村公民館	午後	4月7日	6月2日	8月18日
6	焼杉公民館	午前	5月12日	7月8日	9月8日	6	丸山公民館	午前	4月21日	6月23日	8月25日
7	上の名公民館	午前	5月13日	7月9日	9月8日	7	小林公民館	午後	4月8日	6月3日	8月19日
8	藤屋公民館	午前	5月14日	7月10日	9月10日	8	藍野公民館	午後	4月18日	6月20日	8月8日
9	船越公民館	午前	5月19日	7月14日	9月18日	9	上細見公民館	午前	4月25日	6月27日	8月29日
10	福吉公民館	午前	5月20日	7月15日	9月19日	10	立岩公民館	午後	4月25日	6月27日	8月29日
11	福島公民館	午前	5月21日	7月16日	9月18日	11	吉定公民館	午後	4月16日	6月18日	8月20日
12	三部一区公民館	午前	5月22日	7月17日	9月19日	12	岸本区公民館	午前	4月7日	6月2日	8月18日
13	文化センター	午前	5月26日	7月18日	9月22日	13	伯耆ニュータウン公民館	午後	4月9日	6月4日	8月6日
14	谷川公民館	午前	5月27日	7月22日	9月24日	14	押口公民館	午前	4月8日	6月3日	8月19日
15	宮原公民館	午前	5月28日	7月23日	9月24日	15	駅前公民館	午前	4月17日	6月19日	8月28日
16	大倉公民館	午後	4月22日	6月17日	8月29日	16	吉長公民館	午前	4月23日	6月25日	8月27日
17	根雨原公民館	午前	5月29日	7月28日	9月30日	17	遠藤公民館	午後	4月23日	6月25日	8月27日
18	宇代公会堂	午後	5月1日	7月1日	9月1日	18	リバータウン公民館	午前	4月18日	6月20日	8月29日
19	古市公民館	午後	5月7日	7月2日	9月2日	19	小町改善センター	午後	4月17日	6月26日	8月28日
20	交流会館ちちばら	午後	5月8日	7月3日	9月3日	20	大寺公民館	午前	4月10日	6月12日	8月7日
21	荘公民館	午後	5月12日 (二区)	7月7日 (三区)	9月4日 (一区)	21	こしきヶ丘公民館	午後	4月10日	6月12日	8月7日
22	大平原公民館	午後	5月13日	7月8日	9月8日	22	殿河内公民館	午前	4月22日	6月17日	8月25日
23	金屋谷公会堂	午後	5月14日	7月9日	9月16日	23	田園町公民館	午前	...	6月6日	8月8日
24	籠原公民館	午後	5月19日	7月10日	9月10日	24	みどり公民館	午前	8月28日
25	栃原公民館	午後	5月20日	7月14日	...	25	坂長公民館	午後	4月21日	6月23日	8月25日
26	大滝集会所	午後	5月21日	7月15日	9月18日	26	岩屋谷公民館	午後	4月14日	6月9日	8月25日
27	大坂公民館	午後	5月22日	7月16日	9月19日	27	スカイタウン公民館	午前	4月14日	6月9日	...
28	添谷農産物加工施設	午後	5月26日	7月17日	9月22日						
29	富江公民館	午後	5月27日	7月22日	9月22日						
30	大内公民館	午後	5月28日	7月23日	9月24日						
31	溝口福祉センター	午後	5月29日	7月28日	9月30日						



* ご都合により中止される場合は連絡をお願いします。
* 10月以降の予定は9月中にお知らせします。

介護予防の新しいエクササイズ スクエアステップ

特定非営利活動法人スクエアステップ協会 (<http://square-step.org/>)



「スクエアステップ」ってなに？

高齢者の転倒予防・要介護化予防、認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣病予防などに効果のあるエクササイズです。

スクエアステップは、スポーツ医学や健康体力学、加齢体力学を専門とする国立大学の教員が連携し実践的研究の中から経験的に開発された科学的エビデンスに基づくエクササイズです。



どのようにエクササイズするの？

ステップパターンを見て覚えて、間違えないよう足踏み(ステップ)しながら前に進みます。

スクエアステップは、一辺25cmの正方形を横4個、縦10個の計40個並べたマットを利用し、そのマットで足踏み(ステップ)を行う運動プログラムです。

はじめに指導者が正しいステップパターンを見せてそのステップを間違えないようにまねして進みます。ステップパターンは、前進・後退・左右・ななめ方向を組み合わせ、100種類以上用意されています。

ステップの難易度(動きの複雑さ)は段階的に増していくため、参加者の挑戦意欲をかきたて、飽きにくいエクササイズと言えます。



ステップパターン例

初級

レベルアップ

中級

2		
	1	
2		
	1	
2		
	1	
2		
	1	
2		
	1	
2		
	1	

4	6	5	
	2	3	1
4	6	5	
	2	3	1
4	6	5	
	2	3	1
4	6	5	
	2	3	1
4	6	5	
	2	3	1
4	6	5	
	2	3	1

右足から

右足から