

定員70名
参加無料

人生100年時代！ みんなで若返り大作戦 ～運動編～

11月11日(火)
午後1時30分～4時
成城ホール

いつまでも自分らしく
自立した生活を送るために

フレイル予防の3つの柱「運動」「栄養」「社会参加」のうち、「運動」についてお伝えします。
リニューアルした「世田谷いきいき体操」の体験も、みなさんで一緒にやってみましょう！

講師

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター
副センター長（理学療法士）

植田 拓也 氏

博士（老年学）



北里大学医療衛生学部
リハビリテーション学科理学療法専攻卒業
桜美林大学大学院博士後期課程修了
8年間の臨床を経て2018年より現職。
介護予防・フレイル予防、ラジオ体操に関する研究、
通いの場等の住民主体の介護予防を推進するための
支援を実践。

プログラム

要約筆記あり

第1部 講話

これからの元気をつくる
～運動のポイント～

第2部 体験

世田谷いきいき体操を
みんなでやってみよう

体操の指導：世田谷区保健センター 運動指導員

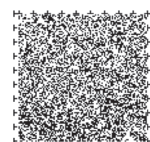
動きやすい服装と靴でお越しください。
水分補給の飲み物をお持ちください。

お申込み
お問合せ

10月16日（木）から11月4日（火）までに
電話またはFAXでせたがやコールへお申込みください
（受付時間：午前8時～午後9時 年中無休）

電話 03-5432-3333

FAX 03-5432-3100



世田谷いきいき体操はおもりを使った、安全に筋力アップができる体操です！
仲間と一緒に！自宅でも簡単に！楽しく筋力アップをしましょう。

いきいき体操 3つのポイント

- 1** 体調がよくないときは、無理をしないようにしましょう。
- 2** 使っている部分を意識して、ゆっくり動かしましょう。
- 3** ゆっくりとした呼吸で行いましょう。

※トレーニングは各**10回**ずつ行いましょう！

たとえば、こんな体操です！

● ひざの引き上げ ～体幹強化につながる～



動作の説明

- ① 背筋を伸ばし、手は椅子の横を持ちます。
- ② 1・2 でひざを上げ、胸に引き寄せ、3・4 で戻します。

ポイント

- ★脚を引き上げる筋肉を意識しましょう。（ももの付け根のあたり）
- ★背筋を伸ばしたまま、脚を動かしましょう。

● 腕の上げ下ろし ～背中が丸くなるのを予防・姿勢改善～



動作の説明

- ① 両手の肘を曲げ肩に置きます。
- ② 1・2 で真上に伸ばし、3・4 で肩に戻します。

ポイント

- ★肩と背中を意識しましょう。
- ★下げる時に肩甲骨を寄せるように行いましょう。

会場

成城ホール（成城 6-2-1 砧総合支所 1 階）

- ・小田急線成城学園前駅下車徒歩4分
- ・バス成城学園前駅下車徒歩5分
（成城学園前駅～渋谷駅・等々力操車所・用賀駅・二子玉川駅・千歳船橋駅・神代団地・千歳烏山駅・調布駅南口・狛江駅北口・千歳烏山駅南口）
- ・バス砧総合支所下車すぐ
（祖師ヶ谷大蔵駅～循環～）

