

いきいき健康教室開催会場一覧

	月	火	水	木	金
午前10時から	小野 小桑原地区 小桑原公会堂 東富岡 田篠地区 田篠公会堂 高瀬 大島地区 大島公会堂	高瀬 内匠地区 内匠公会堂 高瀬 上高瀬地区 上高瀬公会堂	東富岡 曾木地区 東富岡公民館 妙義 高木地区 妙義中央公民館	高瀬 長久保地区 長久保団地集会所 七日市 3地区 七日市公民館 高瀬 下高瀬地区 下高瀬公会堂	妙義 本村・新光寺地区 妙義東部公民館
午後1時30分から	富岡 20地区 20区公会堂 七日市 5地区 第五区民会館	一ノ宮 上坂地区 社会教育館 富岡 18地区 18区集会所 七日市 5地区 第五区民会館 高瀬 横瀬地区 高瀬会館	富岡 10・11・12・13地区 遊YOUプラザ 妙義 金洞地区 世代交流館 額部 野上地区 野上区民会館	富岡 14・15・16・17地区 かぶら公園管理棟 黒岩 下黒岩西地区 下黒岩公会堂 額部 岡本地区 北塚集落センター 妙義 高木地区 ぬくもりの家 (大久保地区内)	吉田 上小林地区 上小林上組公会堂 丹生 原地区 山口公会堂 (午後3時から) 妙義 白雲地区 大牛公会堂 高瀬 中高瀬地区 中高瀬公会堂 額部 南後箇地区 額部公民館

ご注意

※開催日が月2回（額部地区）、不定期（丹生地区）の会場がありますので、詳しくはお問い合わせください。
※体操は、自分の体の調子を把握し、無理のない範囲で行いましょう。



いきいき健康教室の様子

問い合わせ 地域包括支援センター
(高齢介護課地域包括支援係 ☎内線1486)

いきいき健康教室に お出かけください

シルク体操ほかさまざまな健康体操を実施

「いきいき健康教室」は、高齢者のための健康教室です。富岡シルク体操を中心にさまざまな健康体操を行っています。左ページの会場一覧にある市内の29会場で、地域の皆さんがこの教室に参加しています。初めての人も大歓迎です。無理せず参加できるときに、お近くの「いきいき健康教室」へお出かけください。見学でもかまいません。参加者どうしの交流も「いきいき」につながることでしよう。

驚きの参加者体力測定結果

- 参加者は9歳若い
- いきいき健康教室参加者に体力測定を実施しました。男56人、女259人、合計315人が参加しました。その結果、参加者の平均年齢は73歳でしたが、推定歩行年齢の平均は64歳となり、9歳も若いことが分かりました。
- 参加者アンケート調査結果
- 参加者に参加しての効果についてアンケートを行った結果、370人から回答がありました。
- 問い いきいき健康教室（シルク体操）に参加して、効果はありましたか（複数回答あり）
- 回答（370人中）
- 「足腰の筋力がついた」 189人
- 「外に出かける楽しみが増えた」
- 「体力がついた」 151人
- 166人
- 次のような感想もありました。
- ▽ 歩けるようになった
- ▽ 体操に参加するようになって、バットが必要なくなった
- ▽ 物につかまらなくても、立てるようになった
- ▽ 病院に、行く回数が減った
- ▽ 毎回シルク体操に行くことが楽しみ



●富岡シルク体操

「富岡シルク体操」は、富岡市オリジナルの体操で、バランス能力の向上を中心に下半身の筋力を高め、転倒しづらい体をつくるために考案されました。体操の音楽が入っているCD、体操を収録したDVDを無料で貸し出していますので、借りたい場合は、地域包括支援センターへご連絡ください。

●さらに筋力をつけたい人は

筋力をさらにつけたい人は、あい愛プラザで開いている「筋力トレーニング教室」へお出かけください。対象は65歳以上。初級、中級、上級コースがあり、毎月、広報とみおかで日程などをお知らせしています。（今月号は、22ページをご覧ください）

●地域で新教室を

今後も新しい会場で、教室を開催しますが、ご近所の人たちと新たに会場を設けて教室に取り組みたいという場合は、地域包括支援センターへお問い合わせください。



筋力トレーニング教室（中級）の様子



推定歩行年齢

年齢とともに歩幅が狭くなったり、歩く速度が遅くなったり、つまづきやすくなったりして転倒する危険性が高まります。推定歩行年齢は「歩幅」と「身長比」と「すばやさ」をもとに、歩行から見た身体年齢を推定するものです。具体的には、最大2歩幅（cm）と身長（cm）の比（2ステップ値）から、歩行能力を推定します。

参加者の平均年齢（73歳）と推定歩行年齢の平均（64歳）の差は9歳

