

介護予防

まる元

運動教室

こんな方にオススメ



歩くのが辛くなってきた…
膝や腰が痛いけど…
どんな運動をすればいいんだろう…
運動が苦手なんだけど… など

そんな不安をお持ちの皆さまに…

運動の専門家が、無理なく「安心」「安全」「科学的」に
みなさまの健康のお手伝いをします！

「まる元」は、地域まるごと元気アッププログラムの略。

コープさっぽろ、小樽商科大学、北翔大学、NPOソーシャルビジネス推進センターと自治体などが協力して、健康運動指導士による運動教室を提供するプロジェクトです。

対象は、立ち座りに時間がかかるようになったり、歩くことがつらくなってきた高齢者（65歳以上）のみなさまです。

運動が苦手な方でも大丈夫です！

～「まる元」1年間の流れ～

ステップ1

体力を しらべる

年に2回、ふだんの生活に必要な動作7項目チェック。

認知機能テストも実施します。

ステップ2

目標を たてる

歩く力など、弱い部分を強化する目標を立てます。目標や体力別にクラスを分けています。

ステップ3

1年間運動 を実施する

週1回1時間健康運動指導士の指導で運動。多くの方は楽しんでいるうちに効果が！

ステップ4

効果を しらべる

どこまで向上または維持したかチェックします。

*詳細は裏面をご覧ください

体力別3つのクラスに分かれています

料 金：1カ月 1,000円

曜 日：毎週火曜日または木曜日
(どちらかお好きな曜日を選択できます)

定 員：各クラス25名
*すでに定員となっているクラスがありますのでご了承ください。
*木曜日のAクラスは定員に余裕があります。

時 間：各クラス1回60分

<Aクラス> 9:30~10:30

膝や腰の痛みなどにより杖歩行が必要なかたや、立ち座りなどの日常生活に不安のあるかたでも参加していただけるクラスです。

*椅子に座ったままでも行える種目を中心に運動しています。

<Bクラス> 11:00~12:00

膝や腰の痛みなど多少健康に悩みがあるものの日常生活は不安なく過ごしているかたに参加していただけるクラスです。

*椅子に座ったままでも行える種目や足踏み運動、レクリエーション運動を行います。

<Cクラス> 13:30~14:30

体力に自信があって、日常生活を元気に過ごしているかたに参加していただけるクラスです。

*さまざまなレクリエーション運動によって参加者との交流が深まります。

<申し込み・お問い合わせ>

芦別市地域包括支援センター

電話 22-1573 (担当：半場)

見学参加(1回無料)も
できますのでお気軽に
ご相談ください。