新型コロナウィルスに負けず、 体力・免疫力をアップさせましょう!

自宅でもできる簡単な 運動で、体力づくりに 取り組みましょう。

「中央粋なまちトレーニング」は、転倒予防や認知機能の向上などに効果のある 中央区オリジナルの介護予防プログラムです

ウォーミングアップ	最初に体をほぐす体操です	それぞれの体操は 約3分間 です
基本の体操	「粋トレ」の基本となる体操です ※座って行うことも、立って行うこともできま	र्ष
ボール体操	新聞紙とレジ袋で作るボールを使って行う体操です	
タオル体操	タオルを使って行う体操です	
マット体操	床やマットに座ったり、仰向けになって行う体	操です
ペア体操	2人組になり椅子に座って行う体操です	
クールダウン	最後に呼吸を整える体操です	

●体操を行うときは、ご自身の体調や体の動きに 合わせて無理なく行ってください

- ●「基本の体操」を詳しく解説した解説編の動画も あります
- ●7種類の体操と解説編の動画は中央区ホームページで

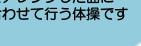
粋トレ



「基本の体操」「ボール体操」 「タオル体操」「マット体操」 「ペア体操」は

中央区音頭 これがお江戸の盆ダンス

> をアレンジした曲に 合わせて行う体操です



粋トレは7種類の体操を組み合わせて行うことができます

「粋トレ」組合せ方の例①



自宅でしっかりと体を動かしたい!



ウォーミング アップ



基本の体操 (2回繰返し)



マット体操



クールダウン

全部で 約15分

「粋トレ」組合せ方の例②



通いの場(地域の交流サロン)で行いたい!

基本の体操 (解説編) 基

基本の体操



タオル体操



ペア体操

クール ダウン 全部で 約30分

粋トレを行うと こんな効果が期待できます



●粋トレを3か月間継続して行った体験モニターの体力測定の結果より

足の筋力がついた………100%

体のバランス能力があがった……95.2%

歩くスピードが速くなった……92.7%

- ●粋トレを3か月間継続して行った体験モニターのアンケートより
 - 体を動かすことは大事だと、改めて実感した
 - 少しの時間でもなるべく歩いたり、ストレッチをするようになった
 - 音楽を聞きながら体操をするのでとても楽しく、 続けて行いたいと思った
 - 体操をすると気分が良くなり、楽しくなった

など

いきいき館で粋トレを行っています 詳しくは、いきいき館にお問合せください

《 いきいき桜川 》TEL: 3553-0030 《 いきいき浜町 》TEL: 3669-3385 《 いきいき勝どき 》TEL: 3531-3258 通いの場や区が開催する 体操教室などで粋トレを行っています

詳しくは、高齢者福祉課に お問合せください

= 問い合わせ =

中央区福祉保健部高齢者福祉課高齢者活動支援係

(電話) 3546-5334