一生、自分の足で歩くために。

# 今から始める健康習慣プログラム

参加費無料



「まだ大丈夫」を、本当に大丈夫にする

新富町ポジトレ

※本事業は、特定防衛施設周辺整備調整交付金事業を活用しております

防衛省（調整交付金事業）

6か月で2～3kg以上
の体重減少

ペットボトルのフタが
開けづらい

# こんな変化、ありませんか？





歩く速度が遅くなった

以前より疲れやすい

これらは、体からのフレイル（虚弱）のサインです。
あてはまらない場合でも、健康に不安を感じた時が、
フレイル予防の始め時です！

## 生き生きとした毎日のために

フレイルは、適切な運動で改善する可能性があります。
一人ひとりの体調や体力に合わせて取り組み、
自宅でも続けられる健康習慣を身につけます。
仲間とともに取り組み、外に出るきっかけと自信を育てます。

## 私たちが目指すこと



- 歩く力を強化する
- やりたいことを続ける力をつける
- 健康寿命をのばす方法を習得する
- あきらめていたことを達成する力をつける



**理学療法士と作業療法士**が
サポートします。



# よくあるご質問



**Q** どのような人が利用できますか？

**A** 最近、体力の低下や健康に不安を感じている方が対象です。おおむね**65歳以上の方**にご参加いただけます。理学療法士と作業療法士がサポートしますので、安心してご参加ください。

**Q** 運動に自信がありません

**A** 無理のない範囲で始められます。専門職が個別に対応します。

**Q** なぜ無料ですか？

**A** 新富町の公的事業として、自治体から委託を受けて運営しているためです。

**Q** 申込み方法は？

**A** まずは見学にお越しください。参加ご希望の場合は、申込み用紙をお渡しします。



**Q** 送迎はありますか？

**A** 送迎サービスはございません。自家用車、バスなどによる通所、ご家族による送迎が原則となります。

**Q** 日時と場所を教えてください

**A** クラスによって、曜日と時間が異なります。
次ページをご確認ください。

## 詳細はこちら

普段の動きやすさや体力に合わせて、
「続けられそう!」と思うクラスをお選びください。

| クラス | 曜日 | 時間 | 会場※ | 運動の概要 |
|---|---|---|---|---|
| C | 火 | 13:30<br>〜<br>15:00 | 新富町文化会館<br>〒889-1403<br>宮崎県児湯郡新富町<br>上富田 6367-1 | **柔軟性・筋力・バランス・体力を総合的に鍛えたい方向け**<br>座って行う運動と立って行う運動を組み合わせ、1時間半かけてしっかり取り組むクラスです。「全身をバランスよく鍛えたい」「今よりもっと体力をつけたい」という方におすすめです。 |
| B | 金 | 13:30<br>〜<br>14:30 | 新富町<br>フットボール<br>センター<br>〒889-1402<br>宮崎県児湯郡新富町<br>三納代 1750 | **短い時間でしっかり体を動かしたい方向け**<br>座って行う運動と立って行う運動をバランスよく行うクラスです。「運動経験がないから不安だな」「まずは短い時間から運動を始めたい」という方におすすめです。 |
| A | 金 | 14:45<br>〜<br>15:45 | | **特に体幹をしっかり鍛えたい方向け**<br>横になって行う体幹トレーニングを中心に、ストレッチも取り入れながら、柔軟性の向上や姿勢改善を目指すクラスです。「猫背を改善したい」「腰まわりを整えたい」「ダイエットに挑戦したい」という方におすすめです。 |

※会場が変更になる場合もあります

## お問合せ

新富町役場　あんしん長寿課
地域包括ケア推進係
0983-32-0263