

元気アッフ教室

腰が伸びて姿勢がよかった

運動する楽しさや大切さを
実感しました

なかなか1人ではできないが、
みんなと一緒にだと頑張れる

参加者
みなさん
の声



毎回楽しみだった

みんなの笑顔を見ることで
元気がもらえる

手軽にできる運動なので、
家でもやりたい

運動する時間を持つようになった（寝る前の時間など）



運動の資料や CD をもとに、リハビリ専門職や指導員が
ポイントをお伝えしながら楽しく学べます。

郡上の歌（さわやか体操）、横になって行う体操、
ボール・セラバンドを使った体操 など



対 象：65 歳以上の方が 3 人以上含まれるグループ

日 程：毎週 1 回の全 6 回（1 回 2 時間程度）

※月～金曜日のご希望の日時で調整します。

場 所：近隣の集会所やご自宅など気軽に集まれるところ

※横になって体操できるスペースがある場所がおすすめ！

教室終了後：自主運営の活動をサポートします

※年 1 回専門職（リハビリ・歯科・栄養）の学習会も受けられます。

市内96団体が活動中！（R8年度）

【お問合せ先】 郡上市地域包括支援センター

TEL:67-0008(担当/足立 真季)

