

郡上市のみなさ〜ん！体操の時間ですよ〜！



郡上ケーブルテレビ サブチャンネルにて体操を一挙放送！

※チャンネル選択の方法は、以下の2種類があります。

方法①「番組表」ボタンを押す。

「郡上市のみなさ〜ん！体操の時間ですよ〜！」を選ぶ。

方法②(1) リモコンで「12」を選局する。

(2) チャンネル選択「∧」または「+」を押す。

10:00～11:00 (毎月第1土曜から2週間放送予定)

4/4 ~ 4/17	5/2 ~ 5/15	6/6 ~ 6/19
7/4 ~ 7/17	8/1 ~ 8/14	9/5 ~ 9/18
10/3 ~ 10/16	11/7 ~ 11/20	12/5 ~ 12/18
R9. 1/4 ~ 1/15	R9. 2/6 ~ 2/19	R9. 3/6 ~ 3/19

<体操メニュー>

1. 転倒予防体操
2. お〜い郡上 さわやか健康体操
3. 棒体操
4. ロコモ体操&コグニサイズ
5. ボール体操
6. セラバンド体操

棒体操で使用する棒の作り方

新聞紙1〜2日分(横向き)や、ラップの芯(2本分)を肩幅の長さになるようにテープなどで固定します。



ボール・セラバンド(120cm)の購入

郡上市総合スポーツセンター(八幡町旭1130-1)などで購入できます。



体操は「YouTube 郡上市公式チャンネル」でもご視聴できます！



6か月間のフレイル予防教室

「まだまだ元気で自分らしい生活がしたい!」「体や心の元気を取り戻したい!」
6か月間の“フレイル予防教室”で、元気に過ごすための身体づくりをしませんか?

半年経って、体力測定の結果が
良くなっていて嬉しかった。
みんなと一緒にやれるのが楽しい。

参加者の声



自分の健康に役立った。
分かりやすく丁寧に体操のことを
教えてもらえてよかった。

【開催地域】

地域	曜日	時間	場所
八幡会場	毎週木曜日	13:30 ~ 15:00	八幡保健福祉センター
大和会場	毎週金曜日	9:30 ~ 11:00	大和保健福祉センター やまつつじ

【期間】おおむね6か月（参加費無料）

【持ち物】水分（お茶や水）、ハンドタオル、床に敷くバスタオルまたはヨガマット

【対象】郡上市内在住の65歳以上の方で、からだやこころの弱りに該当する方

申込後、リハビリ専門職がお体の状態をお聞きし、参加を判断します。

※教室で安全に運動が実施できない場合やリハビリ専門職が、教室利用が適切ではないと判断した場合には参加をお断りする場合があります。

【体操メニュー】※組み合わせて実施

【学習会やサポート】

- ・転倒予防体操
- ・お〜い郡上 さわやか健康体操
- ・いきいきヘルス体操
- ・棒体操
- ・ボール体操
- ・セラバンド体操
- ・レクリエーション



※毎回スタッフがサポートします。

- ・6か月後の目標設定（初回参加時）
- ・体力測定（初回・5カ月目）
- ・リハビリ専門職の面談（3・6か月目）
- ・歯科や栄養に関する勉強会
- ・卒業後のサポート



体操できるサロンのご紹介をします。
また生活支援コーディネーターが関わり、
住み慣れた自宅や地域での生活や活動を
支援します。



【お問い合わせ先】

郡上市地域包括支援センター（足立 真季）

67-0008