

元気に歳をとるために!!

参加者
申込締切

6/22

当日受付有

「健康スポレクひろば」開催(全10回)

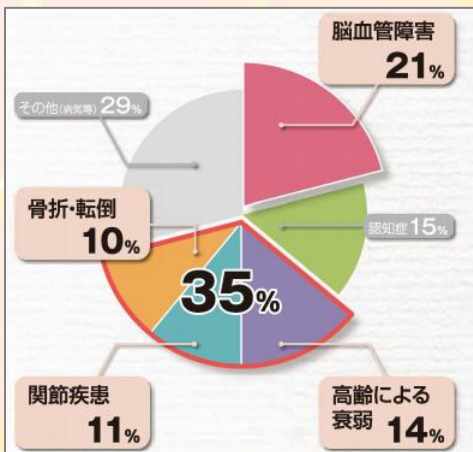
いつまでも自立して、生きがいのある高齢期の生活を送るには、日常的にからだを動かし、**体力を維持・改善**することが大切です。

運動をしていないと加齢とともにカラダの機能は確実に低下していきます。生活習慣病の予防や悪化防止、ロコモティブシンドローム、認知症の予防にも適度の運動が欠かせないことが明らかになってきています。

高齢期を元気に過ごすためには、気軽に楽しみながらからだを動かすことが必要なのです。「**効果が見えるから継続できる**」「**楽しいから継続できる**」「**みんなと一緒にだから継続できる**」、それが「**健康スポレクひろば**」。楽しくて、しかも運動効果の高いスポーツ・レクリエーション活動をあなたもはじめてみませんか？みなさまのご参加、お待ちしております！！



運動不足が介護のリスクを高める！



特に運動をしていないと、加齢とともに筋肉は萎縮硬直化し、筋力もなくなり日常生活に影響をおよぼします。たとえば、膝や腰の深刻な痛みを抱えたり、家の中でつまずいたり、布団の上げ下ろしが困難になるなどです。

さらに、全体に衰弱が進み、フレイル(虚弱)に陥ります。筋肉の萎縮や硬直化が進むと、「骨折転倒、関節疾患、高齢による衰弱」を招き、要介護の原因35%を占め、第1位となっています。

また、運動不足や生活習慣の乱れなどで肥満になるとメタボリックシンドロームを誘発します。

メタボになると動脈硬化の危険が高まり、血管が詰まったり、破れやすくなります。その結果、脳卒中(脳血管障害)や心筋梗塞などを発症させるなど、介護へのリスクも一層高くなります。

※(公財)日本レクリエーション協会 HP より引用

防府市松崎地区

開催日時

2025年 **6月25日(水)** ~ **10月29日(水)**

9:00 受付開始

9:30 健康スポレクひろば

(日程・プログラム裏面参照)

11:30 連絡事項・解散

場所

ルルサス文化センター 交流室4

<防府市栄町1-5-1

ルルサス防府1階>

対象

運動習慣が少ない

50代~80代の方

定員

20名(定員になり次第締切)

参加費

500円/回

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会 一般社団法人山口県レクリエーション協会

共催：防府市レクリエーション協会

後援：防府市 防府市教育委員会 社会福祉法人防府市社会福祉協議会

防府市スポーツ協会



本事業はスポーツ振興くじ助成金を受けて実施します。

日 程

※都合により内容の一部を変更することがあります。

※全日程参加できない方、1日のみの参加の方も大歓迎です。

回	開催日	内容
1	6/25 (水)	●加齢に伴うカラダの変調を理解 ●自分のカラダを知る～レク式体力チェック
2	7/9 (水)	●自分のカラダを知る～レク式体力チェック ●タクスポ(12種目)
3	7/23 (水)	●ソフトスポーツ～足上げ書道、サイコロシュートなど ●タクスポ～お尻歩き、スロースクワット
4	8/6 (水)	●ソフトスポーツ～とっさの判断ゲーム、ボールストンなど ●タクスポ～ひもトレ、ボトルつかみ
5	8/20 (水)	●ソフトスポーツ～足あげパーカッション、クップなど ●タクスポ～スプリットスクワット、ステッピング20
6	9/3 (水)	●ソフトスポーツ～風船うちわラリー、マンカラなど ●タクスポ～片手片足同時上げ、手合せで幸せ
7	9/17 (水)	●ソフトスポーツ～PNFストレッチ、ヒューストンなど ●タクスポ～たばこ消し体操、脊椎ストレッチ
8	10/1 (水)	●ソフトスポーツ～エア縄跳び、モルックなど ●タクスポ～肩まわし、スロー風力マッスルアップ
9	10/15 (水)	●ソフトスポーツ～大腰筋ストレッチ、ラダーゲッターなど ●タクスポ～体幹トレーニング
10	10/29 (水)	●自分のカラダを知る～レク式体力チェック ●元気をつくるしゃべり場

持 ち 物

運動できる服装 タオル 筆記用具 シューズ 水分補給用飲料

※お車でお越しの方には、駐車場無料券を毎回お渡しいたします。

申込方法

電話またはメールにて、①氏名(ふりがな) ②自宅住所(郵便番号) ③性別 ④年齢 ⑤自宅電話番号 をお知らせください。下記 QR コードからもお申込みできます。

※ご提供いただきました個人情報につきましては、目的外での使用はございません。

申込み・問合せ先

防府市レクリエーション協会 小川 浩三

TEL 090-2007-9481

メール ogwkz@outlook.jp



健康スポレクひろば 3つの「分かる」

その1 理由が分かる

— 加齢に伴うカラダの変調 —

■ 加齢に伴う身体の変調を理解する

■ 自分の身体を知る

その2 効果が分かる

— 効果抜群の元気アップ法 —

■ 効果抜群の元気アップ法！を体験

■ スポレク用具で敏捷性、バランス能力アップ！

その3 体が分かる

— レク式体力チェックで体力を知ろう！ —

■ レク式体力チェックで体力を知ろう！

■ 元気をつくるしゃべり場で今後の活動を考える

「健康スポレクひろば 防府市松崎地区」参加申込書

ふりがな 氏 名	年齢 歳	性別 男 ・ 女
住 所 〒	電話番号	