

岡山市発祥！！

あっ晴れ！

みんなで楽しく身体を動かそう♪

もも太郎体操

筋力アップ！
体力アップ！

体験会

参加者は、私たち！この地域に住んでいる住民です！

あっ晴れ！もも太郎体操は、

- ・身近な場所でDVDを見ながら、誰でもできる体操です♪
- ・椅子を使ったストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングで、「歩く力」「食べる力」を高めます！

| | |
|-----|--|
| 会場 | けしごの里 1階 地域交流スペース(駐車場あり) 正面(北側玄関)から入り、体温測定をお願いします。 ※体温が37.0以上の場合は、施設への入館をお断りします。 |
| 日時 | 令和 8年 4月 9日(木)13時30~15時頃 |
| 持参物 | 動きやすい服装、水分など |

ずっと元気で過ごすために、一緒に体操しませんか？

見学だけでもお気軽にどうぞ！

問い合わせ先：岡山市ふれあい介護予防センター

☎ 086 (274) 5211

【担当：池田】

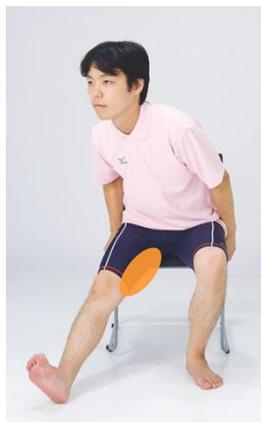
あっ晴れ！もも太郎体操は、 DVDを見ながらイスに座って行う体操です。

血行を促進し疲労回復にも効果的
①ストレッチ体操（全6種）

<全身>



<太ももの後ろ>



安全に食べて楽しくおしゃべり
②お口の体操（全5種）

<唇の体操 >

唇のはたらきを高めることで
ムセを予防できます。



足腰を鍛えて歩く力を維持
③筋力トレーニング（全9種）

<太ももの前側>
膝痛の予防や改善



<おしり>
歩く速度の改善



※各体操の例を紹介しています

参加者のほとんどは、65歳以上の高齢者の方です。もちろん、若い世代の方もご参加ください！
ひざが痛い方、歩くことが億劫になってきた方でも大丈夫！自分のできる範囲で体操をしてください。



健康のために何かはじめたい！と思っている方、最近家で過ごす時間が多く、人と話す機会が減ってきたと感じている方、ぜひお越しください！
おしゃべり仲間ができると楽しみが増えますよ♪