

10の筋力トレーニング

取り組む
グループのための



相談・バックアップ体制について

(平成31年度～)

1 理学療法士からの指導で、トレーニングのステップアップやおさらいをする講座を開催します。

▶ 簡単！10の筋力トレーニング講座

10の筋力トレーニングの体験や初級，中級を学ぶための講座。

▶ おさらい会

市内の各地域（5カ所）で，10の筋力トレーニングに取り組んでいるグループや個人がトレーニングのおさらいや，中級，上級へステップアップするための講座。

2 トレーニングの効果を実感できる体力測定&健診を実施します。

▶ 65歳からの健康づくり健診

体力測定を実施して，トレーニングに取り組んだ効果を確認しましょう。ご自分では気づきづらい，寝たきりや要介護状態に陥る危険が無いかのチェックも行う健診です。

令和2年度 簡単！10の筋力トレーニング講座・65歳からの健康づくり健診 スケジュール（予定）

	地域リハビリテーション事業	開催場所
7月15日(水)	おさらい会	総合福祉センター202・203
8月26日(水)	おさらい会	上石原ふれあいの家
9月16日(水)	おさらい会	仙川ふれあいの家
11月 5日(木)	10の筋力トレーニング講座	たづくり大会議場
12月24日(木)	おさらい会	あくろす ホール
1月20日(水)	10の筋力トレーニング講座	たづくり大会議場
3月26日(金)	おさらい会	深大寺地域福祉センタ

8/28
65歳からの
健康づくり健診

2/12
65歳からの
健康づくり健診

※申し込みは，市報ちょうふでお知らせします。

3 トレーニングを行う時の教材を提供します。

▶ ポスター、パンフレット

グループに1組ずつトレーニングを確認しながら行うための、パンフレットを差し上げます。

▶ DVD、CDを貸出

トレーニングを見ながら、聞きながら一緒に行えるDVD、CDを地域包括支援センターで貸出しをしています。



4 出前講座に伺います（回数限定）。

▶ 地域包括支援センター職員がグループへ出前形式でトレーニングを一緒に行います（1グループ初級、中級、上級を各1回ずつ）

グループで取り組むときに、各級1回に限り、地域包括支援センター職員が出前で一緒にトレーニングを行います。

5 イベントのお知らせをしたり、随時相談に応じます。

▶ イベントのお知らせをします

おさらい会や65歳からの健康づくり健診等のお知らせを、地域包括支援センター職員や地域支え合い推進員からお届けします。

▶ 相談ができます

取り組んでみたいけれど、活動する場所がない…等の相談を地域包括支援センターや地域支え合い推進員が応じます。

地域包括支援センター一覧

名称	電話番号	担当地区
はなみずき	042(441)5763	深大寺東町1・4～8丁目、深大寺北町、深大寺元町
ちょうふの里	042(441)6655	富士見町、西町、野水、飛田給1丁目、上石原1丁目、下石原1丁目
せいじゅ	042(483)1358	飛田給2・3丁目、多摩川、染地1丁目、上石原2・3丁目
ちょうふ花園	042(484)2285	小島町2・3丁目、布田3～6丁目、下石原2・3丁目
調布八雲苑	042(484)8011	小島町1丁目、布田1・2丁目、八雲台、佐須町3丁目、調布ヶ丘
至誠しばさき	042(488)1300	佐須町1・2・4・5丁目、菊野台1丁目、深大寺南町、深大寺東町2・3丁目、柴崎、
ときわぎ国領	050(5540)0860	染地2・3丁目、国領町7・8丁目（8丁目1・4番地を除く）
ゆうあい	042(481)4973	菊野台2・3丁目、国領町1～6丁目、国領町8丁目1・4番地
つつじヶ丘	03(5315)5400	東つつじヶ丘、西つつじヶ丘、入間町2・3丁目
仙川	03(5314)0030	仙川町、緑ヶ丘、若葉町、入間町1丁目

問合せ先 調布市高齢者支援室 042-481-7150