

# 運動を始めるのに「遅い」はありません

## 個人も地域も元気に

### 「玄さん元気教室」が5周年

#### 玄さん元気教室とは

身近な区(行政区)や団体で行う自主活動の応援プログラムです。本教室は「健康づくり推進モデル事業」として、平成24年度から4区5団体でスタート。本年度で5周年を迎えました。市内各地で順調に開始団体が増え、7月末時



日吉区の皆さん(日高地域)

点で124団体が取り組んでいます。

#### DVDが先生

#### 誰でも参加できる!

教室では、熊本大学教授で医師の都竹茂樹さんの指導に基づき作成した「元気もん体操」という本市独自の運動プログラムを行います。この体操は、ストレッチ・筋トレ・歩キング体操(音楽体操)の三つで構成しています。筋トレはボールや自分の体重を使ってゆっくり行う「スロー筋トレ」が特徴で、体力のある方からない方まで無理なくできるように、いくつかの体力別のメニューを作成しており、誰でも参加できます。さらに、DVDの映像を見ながら体操

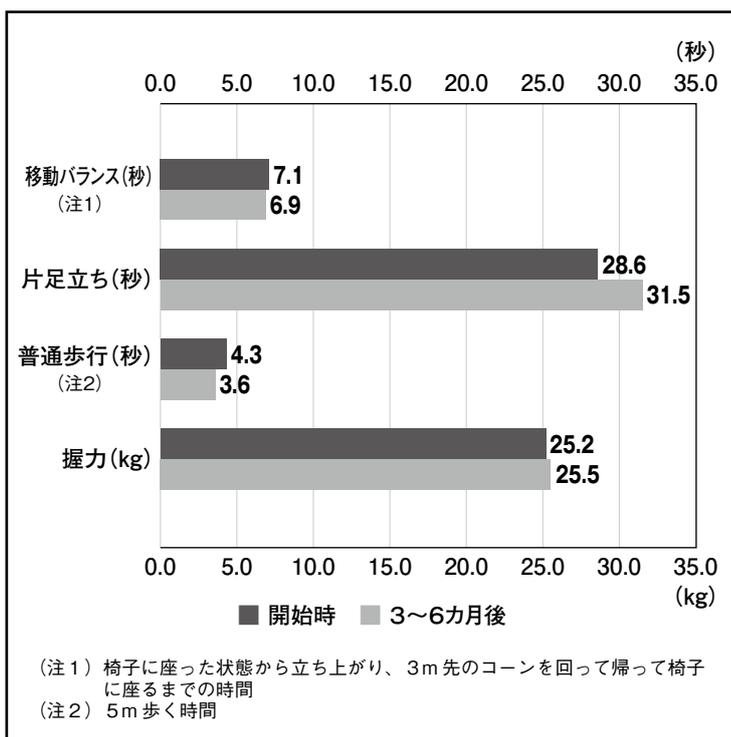
#### 元気もん体操で体の変化を実感!

参加者の筋力・歩行速度・バランス能力・移動バランス能力の体力測定の結果、全ての項目で3〜6カ月後の数値が維持・向上しました。この体操で、筋力の増加や体力の増進に効果が表れています。教室参加者は、

- 立ち座りが楽になった。
  - 長い距離を歩けるようになった。
  - 腰や膝の痛みが楽になった。
  - 昔のズボンがはけるようになった。
- といった体の変化を実感しています。さらには、糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防効果が確認されています。

に取り組むのも特徴です。映像を使ってみんなが同じ体操をするので、一体感が生まれやすく、誰かが先生役になる必要はありません。

《モデル地区の体力測定結果(平成25年度・65歳以上)》



#### 5年間の歩み

24年7月	モデル地区2区(下陰区・桑野本区)でスタート
24年11月	モデル地区2区(西花園区・岩中区)でスタート
24年度末	4区5団体(25年度から全市に展開)
25年9月	玄さん元気教室(モデル地区)大交流会
25年度末	22団体
26年度末	47団体
27年11月	「全国ご当地体操サミット」で元気もん体操発表
27年12月	「玄さん元気教室まるごとヒント集」発行
27年度末	86団体
28年6月	玄さん元気教室啓発講演会
28年9月	100団体達成
28年度末	111団体

**会場は区の会館！  
健康づくりで地域の  
結び付きを高める！**

会場は、歩いて参加できる区の会館で身近に参加できます。教室を通して、

○顔見知りが増えた。  
○出会った時の共通の話題ができた。

○何よりも、区で一つの事に  
取り組むことで、区が明る  
くなった。

などの意見も聞かれました。  
教室の中で、ラジオ体操や  
頭の体操、食事会などを取り  
入れるなど、それぞれの団体  
がいろいろな意見を出し合い、  
楽しい教室にしています。

**最後に**

運動は90歳から始めても効  
果は出ます。しかし効果の貯  
金はできないので、生涯続け  
る事が必要です。

市では2020年までに2  
35団体の実施を目指してい  
ます。まだ取り組んでいない  
区は、ぜひ、参加してください。

歩いて行ける区の会館などに、  
さまざまな世代の市民が集い  
健康づくり活動を行うことで、  
個人の健康度を上げるとも  
地域の絆を強め、地域を元  
気にしていきませんか。

《申込み・問合せ》健康増進  
課 ☎21-9095

**65歳からの健康運動教室**

**はつらつチャレンジ塾**

**はつらつチャレンジ塾とは**

ウエルストーク豊岡のフイ  
ットネススタジオ・トレーニ  
ングジム・温水プールを利用  
した65歳からの健康運動教室  
です。個人の体力に  
合わせた運動メニュー  
に取り組みます。



**仲間と  
楽しみながら運動**

週1回、少人数のグルー  
プで専門員の指導の下、教室  
を行います。初心者向けのメ  
ニューですので、仲間と楽し  
く運動できます。同じ曜日に  
集まり、お互いに声を掛けな  
がら楽しんでいきます。

**チャレンジ塾参加者の効果(平成27年度)**

- 筋肉率**が維持・改善した人の割合  
**50.0%**  
※最大1.8ポイント筋肉率が増加
- 体脂肪率**が維持・改善した人の割合  
**60.0%**  
※最大4.6ポイント体脂肪率が減少

**声**

**参加者の  
(Nさん)**

70の手習いで低  
料金との思いもあ  
り、勇気を出して  
教室に参加しまし  
た。大変楽しく、  
体の変化や水着姿のほずかし  
さもプールの楽しさも知り、  
指導員や教室の仲間に励まし  
られ、頑張っています。

「**年齢を取ってもやる気があ  
ればできる**」と、私の体験談  
を周囲の方に進めています。  
先日、運転免許証の更新講  
習時の運転シミュレーション  
で「反応が早いですね。何か  
運動されていますか?」と尋ね  
られました。体力があるのも



運動教室に参加した効果だと  
感じています。

「続けることが大切です!!」  
と今後も皆さんに伝えてい  
こうと思っています。

**参加者募集**

- ▼**期間** 12月～平成30年3月  
(4カ月・全16回)
- ▼**場所** ウエルストーク豊岡
- ▼**対象** 65歳以上の市民(要  
支援・要介護認定を受けて  
いる方は除きます。治療中  
の疾患がある方は、主治医  
の意見書が必要な場合があ  
ります。)
- ▼**料金** 月額千円(4カ月  
4千円)
- ▼**申込み** 9月1日(金)～29  
日(金)に窓口または電話で

**《コース》**

曜日	時間	定員
月曜日コース	午後3時～4時30分	各20人 (先着順)
火曜日コース	午前9時30分～11時	
水曜日コース	午後2時～3時30分	
金曜日コース	午前9時30分～11時	

※事前説明会を行います。申込み後に日程を案内します。

▼**その他** 健康・環境ポイン  
ト制度対象事業(月500  
ポイント)

**チャレンジクッキング**  
はつらつチャレンジ塾参加  
者のうち、希望する方には料  
理教室を実施します。  
▼**内容** 調理実習、栄養士の  
講話  
▼**日時** 毎月第3金曜日(全  
4回)午前11時30分～午後  
1時30分(予定)  
▼**料金** 1200円(全4回  
分)  
《申込み・問合せ》健康増進  
課 ☎21-9095