



いくつになっても、元気に楽しく!

☎介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX 5722-9716)

シニアの部活

めぐろ手ぬぐい体操で仲間づくり!

「体操をやりたけれど一人じゃ続かない」「地域に友人が欲しい」「人との交流の場が欲しい」

そんなあなた、めぐろ手ぬぐい体操をする仲間をつくりませんか。

週1回の「人とつながる」グループ活動は、フレイル予防にも効果的です。

「シニアの部活」は、参加者同士でグループをつくり、自分たちで活動するための、グループづくり準備コースです。



めぐろ手ぬぐい体操とは?

いすど手ぬぐいを使った
区のオリジナル体操です。

①手ぬぐいを使うのはなぜ?

適度な長さがあり伸びにくい手ぬぐいを使うことで、肩回りや全身が動かしやすく、肩こり・腰痛の予防、解消に役立ちます。また左右対称な動きを意識しやすく、体のゆがみや姿勢の矯正につながります。

②効果的な筋トレ!

運動効果が高いとされる3大トレーニング「スクワット」「片脚立ち」「かかと上げ」などが含まれた体操です。続けることで体が変わり、歩く力が向上します。

③若さを保つ口くうトレーニング!

めぐろ手ぬぐい体操の口くうトレーニングはオーラルフレイル(口の機能低下)や誤えん性肺炎の予防になります。健康なお口でいつまでも若々しく!



まずは体験・説明会にお申し込みください!

シニアの部活 めぐろ手ぬぐい体操グループづくりコース

☑自分たちでめぐろ手ぬぐい体操グループをつくるために、活動プランを話し合い、めぐろ手ぬぐい体操を習得する

☑自力で会場まで通える、60歳以上の区内在住者

☑定各20人(先着)

☑申4月2日から、電話

☑先各申込先(下表)

体験・説明会に参加後、会場でコースの申し込みを受け付けます



会場	体験・説明会日時	コース日時(全16回)	申し込み・問い合わせ ※祝・休日を除く
田道住区センター 三田分室	5月11日(月) 9:30~11:30	5月18日~9月7日(7月20日を除く)の毎週月曜日 9:30~11:30	セントラルスポーツ株式会社 ☎5543-1888 (月~金曜日10:00~18:00)
菅刈住区センター	5月15日(金) 9:30~11:30	5月22日~9月4日の毎週金曜日 9:30~11:30	スポーツクラブルネサンス三軒茶屋24 ☎070-4238-8125 (月~金曜日11:00~18:00)
目黒本町社会教育館	5月21日(木) 13:30~15:30	5月28日~9月10日の毎週木曜日 13:30~15:30	東京都柔道整復師会目黒支部 ☎3710-7256 (月~金曜日8:30~20:00(12:30~15:30を除く))

卒業グループに聞きました!



りんどうクラブ

グループ活動を始めて1年半。開始当初からのメンバー7人で、週1回手ぬぐい体操をしています。何より楽しいのは、仲間同士のおしゃべり! 日々の出来事や情報交換など、あっという間に時間が過ぎていきます。

フレイル予防のために体操をしたいけど、一人では続かないのでシニアの部活に参加しました。今ではみんなに会っておしゃべりするのがとても楽しみ。元気で活動的なメンバーたちからエネルギーをもらっています!

介護予防の講座に参加しませんか

元気にいきいきと生活するためには、毎日の生活で実践できる知識や方法を学ぶことが大切です。

運動、栄養、お口の健康、認知症予防など、興味のあることから始めましょう。

※いずれの教室・講習会も事前に申し込みが必要です

☎介護保険課介護予防係(☎153-8573目黒区役所〈住所不要〉、総合庁舎本館2階、☎5722-9608)



1

フレイルチェック会

質問票や測定機器によるフレイル(虚弱)の測定と予防のポイントを学びます。

☑時5月19日(火)
14:00~16:00

☑場大会議室
(総合庁舎本館2階)

2

脳リフレッシュ講座

認知機能を刺激する脳活・筋活トレーニングや生活習慣のポイントを楽しく学びます。

☑時5月21日~7月9日の
毎週木曜日①10:00~11:30
②13:30~15:00(各全8回)

☑場①碑住区センター
②鷹番住区センター

3

お口と食の健康体操教室

口くうフレイル(口の機能低下)や誤えん性肺炎の予防につながる口や全身の体操、栄養のポイントを学びます。

☑時5月27日~6月17日の
毎週水曜日13:30~15:30
(全4回)

☑場中央町社会教育館

ウェルネス・ダンス・ベース

区民インストラクターが運営するダンスコミュニティができました。音楽にあわせて楽しく体を動かしたいかたや未経験のかたも大歓迎です。

☑時5月7日~8月の木曜日(月2回)17:30~18:30(全8回)。詳細は区Webをご覧ください

☑場大会議室(総合庁舎本館2階)

☑対60歳以上の区内在住者 ☑定30人(抽選)

☑申4月2日~15日に、区Web/申込書(申込先で配布。区Webで印刷可)を郵送/窓口



①~③共通: ☑対65歳以上の区内在住者 ☑定各20人(先着) ☑申4月2日から、電話