

貯筋運動で地域での健康づくりをはじめませんか？

南九州市では、地域での介護予防の取り組みとして鹿屋体育大学が考案した「貯筋運動」を推進しています。貯筋運動とは、加齢とともに一番低下する**太ももとお腹の筋肉**を効果的に鍛える運動です。

運動を楽しく長く継続するためにも、個人だけではなく**歩いていける身近な場所**で**週に1回～2回程度（標準型）・月1回程度（緩和型）**貯筋運動を行う活動を支援しています。

少人数から（3人以上）でも支援いたしますので、「自分の自治会や地域で取り組みたい！」というお声がありましたら、ぜひ気軽にお声かけください！

貯筋運動の特徴

たった5つの簡単な動作

替え歌を歌って楽しく運動♪

椅子を使って安全にできる！

貯筋通帳で楽しく継続管理！



線路は続くよ～♪

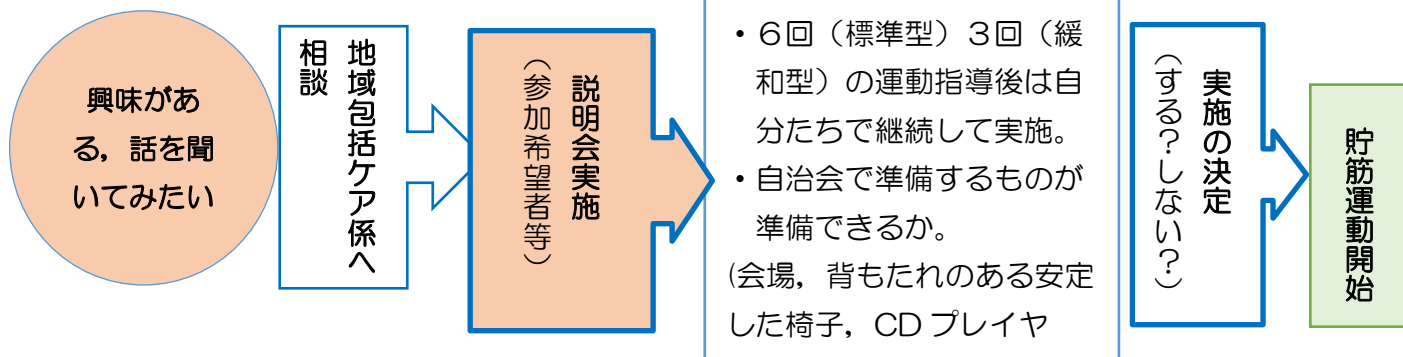
現在、南九州市内で**58**の**自主グループ**が活動しています！！

《 地域の参加者からの声 》

- 人との交流が増え楽しい。 ○薬や湿布を使用しなくて良くなった。
- 体が軽くなり長歩きができるようになった。
- 運動をしないと忘れ物をしたようで毎日のように続けている。



《 地域での取組みの支援の流れ 》



～興味があれば連絡をください！ いつでもご説明に伺います～

《連絡先》 南九州市役所 長寿介護課 地域包括ケア係

TEL 0993-56-1111 担当：中里・江平・浜崎