

# 60歳から始める元気づくり

運動していない人も気軽にできる

## ニューエルダー 元気塾



人生の新たなスタートに向けて自分のカラダをもう一度、見つめてみませんか。

加齢にともなうカラダの変化を知り、心地よいカラダの手入れ法を身につけましょう。毎日を元気で過ごす楽しいスポーツ・レクリエーションの秘訣をシリーズでお伝えします。

※本事業は全国47都道府県で開催されています。

1回目	平成26年 7月 29日 (火)	9時00分～13時00分	会場: JA武雄支所
2回目	平成26年 8月 27日 (水)	9時00分～13時00分	会場: JA武雄支所
3回目	平成26年 9月 30日 (火)	9時00分～15時00分	会場: 山内 農村環境改善センター

対象・定員：60代を中心に前後の男女30名 参加費：500円

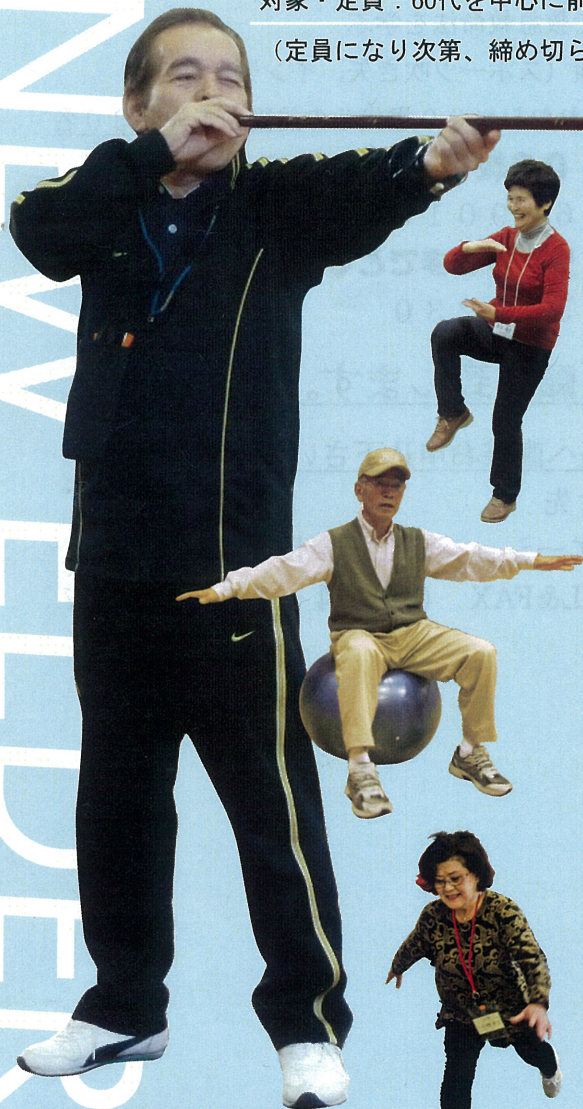
(定員になり次第、締め切らせて頂きます)

主催：佐賀県レクリエーション協会

共催：武雄市レクリエーション協会

後援：JAさがみどり地区女性部ふるさと隊

協力：



### 1 回目

#### カラダ・体力 再発見

1. 納得! 加齢がもたらすカラダの変化  
(歳をとるとなぜカラダに不調が生まれるのかがわかります!)
2. 自分のからだを知って楽しく動く  
(セルフチェックと楽しく効果的な実技体験)
3. いつでも、一人でもできる楽々有酸素運動  
(スロージョギング®やウォーキングなどから1種目)

### 2 回目

#### 命を守り、運動、スポーツ・レクリエーションで元気アップ

4. こうすれば高まるあなたの体力!  
(一人でも家庭でもできるトレーニング法です)
5. もしも…を助ける救急救命法(知っておくことで命が助かる!)
6. これがニューエルダーのための「スマートスポーツ」だ! I  
(だれもができる楽しいスポーツ体験できます)

### 3 回目

#### 楽しみ、仲間を見つけて元気アップ

7. レク式体力チェックで体力を知ろう  
(意外な方法で楽しく自分の体力チェック)
8. これがニューエルダーのための「スマートスポーツ」だ! II  
(おもしろスポーツをたっぷり体験します)
9. 元気をつくるしゃべり場(気軽にお茶を飲みながら…)

#### 参加した方々の声

運動が嫌いだが、皆の話を聞いて必要性を身にしてみte感じた。(60代男性)

私の町会も高齢者の方が増えており、町会役員さんにも受講していただき、地域ぐるみで元気づくりをできればと思いました。(60代男性)

新しいスポーツがたくさんあることを知り、「私にもできるかな」と思いました。(60代女性)

※基本プログラムを示しています。詳しくは裏面をご覧ください。

本事業は平成24年度から始まり3年目となる文部科学省の委託事業です。

佐賀市、鳥栖市について今年度武雄市での開催が決定されました。プログラムは介護予防の視点やロコモティブシンドロームの予防なども含め、元気で自立した高齢社会を目指し、最も旬な情報提供、生活にすぐ取り入れられる運動を紹介します。またご自身の今の体力を知る体力チェックなど多様な内容となっています。

武雄市ならではの取組として食事と運動のバランスを重視しJAさがみどり地区女性部ふるさと隊の後援で、100%手作りのおふくろ弁当を取り入れます。

まだ大丈夫は危険信号！元気な今だからこそ本事業に参加し生涯現役でいきいきと過ごせる身体づくりを本気で且つ、楽しみながら取組みましょう！！

ご参加お待ちしております。

#### プログラムの概要

1日目 ひと目でわかる専門家の監修DVD視聴、運動の必要性の実感と鍛える筋肉を意識した運動体験

2日目 自身の鍛える箇所を意識しながらの運動と消防署の指導で救急救命法を学ぶ

3日目 これはすごい！レク式体力チェックとニュースポーツ体験（スポーツ吹き矢、インディアカ）

\* 3回すべてのプログラムを続けて受講できる方を優先します。おおむね60歳代その前後の方先着30名

**1回目、2回目開催場所 JA武雄支所 9:00~13:00終了**

武雄市武雄町大字富岡12456-1 TEL0954-26-9010

**3回目 農村環境改善センター 3回目のみ9:00~15:00までとなります。**

武雄市山内町大字大野7627-4 TEL0954-45-5230

下記に必要事項を記入し申込はFAXにてお願い致します。

\* FAX以外はJA武雄支所経済課本山恵美（めぐみ）係長へ直接お申込下さい。

お申し込み&問い合わせ先

武雄市レクリエーション協会 会長 森 恵美まで

TEL&FAX 0954-28-2797

フリガナ  
氏名

年齢

住所 〒

電話番号（日中連絡の取れる番号）

職業または主な活動

\* 個人情報については本事業の受け付け用でありそれ以外には公表しません。申込〆切7月22日（火）まで

\* 記入後この面を切り取らずそのまま送信して下さい。

\* 参加費は、1回ごとに500円徴収いたします。参加される方は、タオル、水分を持参ください。