

10の筋力トレーニング

相談・バックアップ体制について

(令和8年度～)

取り組む
グループのための



1 理学療法士・作業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」は、立つ、座る、歩く、またぐ、ひろうという日常生活動作に応じた筋肉を鍛える10種類のトレーニングです。

2 トレーニング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チェックも行えます。

令和8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

日時	講座名	開催場所
4月28日(火) 午後	10の筋力トレーニング講座	あくろすホール
5月15日(金) 午前	10の筋力トレーニング講座	たづくり12階 大会議場
7月14日(火) 午後	10の筋力トレーニング講座	富士見地域福祉センター
8月 4日(火) 午前	10の筋力トレーニング講座	グリーンホール小ホール
9月 2日(水) 午後	65歳からの健康づくり健診	グリーンホール小ホール
9月29日(火) 午後	10の筋力トレーニング講座	緑ヶ丘地域福祉センター
11月11日(水) 午前	10の筋力トレーニング講座	グリーンホール小ホール
12月11日(金) 午後	10の筋力トレーニング講座	深大寺地域福祉センター
1月20日(水) 午前	10の筋力トレーニング講座	グリーンホール小ホール
2月24日(水) 午後	65歳からの健康づくり健診	グリーンホール小ホール

※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、ポスター・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を行います(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

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	住所・電話番号	担当地区
つつじヶ丘	東つつじヶ丘1-5-2 ☎ 03(5315)5400	緑ヶ丘, 仙川町, 若葉町1丁目1~6, 11~28, 西つつじヶ丘1丁目1~5, 22~39, 2丁目1~3, 5~27, 西つつじヶ丘3丁目13~38, 4丁目1~13, 29~36, 39, 53~55, 東つつじヶ丘1~2丁目, 3丁目1~3, 6~11, 菊野台1丁目32~35, 36~4~, 38~2~, 42~44,
仙川	若葉町2-22-2 1階 ☎ 03(5314)0030	若葉町1丁目7~10, 29~46, 2~3丁目, 入間町, 東つつじヶ丘3丁目4, 5, 12~54, 西つつじヶ丘3丁目1~12, 4丁目14~28, 37, 38, 40~52, 菊野台1丁目1~31, 2~3丁目, 国領8丁目5~15,
至誠しばさき	柴崎1-6-8 鴨志田荘2-1F ☎ 042(488)1300	西つつじヶ丘1丁目6~21, 40~58, 2丁目4, 28~30, 深大寺東町2丁目7~9, 21~24, 3~4丁目, 深大寺元町2丁目4, 深大寺南町1丁目1~12, 14, 18~20, 21-1~7, 21-21~, 23, 24, 深大寺南町2丁目1~14, 3丁目7~17, 5丁目41~43, 柴崎, 佐須町1丁目1~14, 2丁目, 3丁目25~41, 4~5丁目, 調布ヶ丘3丁目23~25, 28~40, 45~74, 菊野台1丁目36-1~3, 37, 38-1, 39(国税寮1~2号棟), 40, 41, 45~56,
はなみずき	深大寺北町4-17-7 ☎ 042(441)5763	深大寺東町1丁目, 2丁目1~6, 10~20, 5~8丁目, 深大寺北町, 深大寺南町1丁目13, 15~17, 21-8~20, 22, 25, 2丁目15~24, 深大寺南町3丁目1~6, 4丁目, 5丁目1~40, 44~57, 深大寺元町2丁目1~3, 5~41, 3~5丁目, 佐須町1丁目15~40,
ゆうあい サブセンター	国領町3-8-15-5-109 ☎ 042(481)4973 八雲台1-22-1 1階 ☎ 042(484)8011	国領1~5丁目, 8丁目1~4, 八雲台, 佐須町3丁目1~24, 42, 調布ヶ丘2丁目, 3丁目5~22, 26, 27, 布田2~3丁目,
ときわぎ国領	国領町7-32-2-101 ☎ 050(5540)0860	国領6~7丁目, 布田5~6丁目, 染地, 多摩川6~7丁目,
ちょうふ花園	小島町2-45-22 1階 ☎ 042(484)2285	深大寺元町1丁目, 調布ヶ丘1丁目, 3丁目1~4, 41~44, 4丁目, 布田1丁目, 4丁目, 富士見町2丁目11, 12, 小島町, 下石原1丁目10~35, 52~62, 2丁目39~62, 下石原3丁目18~27, 51~75, 多摩川1~5丁目,
ちょうふの里 サブセンター	西町290-5 ☎ 042(441)6655 上石原2-11-3 1階 ☎ 042(444)5151	富士見町1丁目, 2丁目1~10, 13~23, 3~4丁目, 野水, 西町, 下石原1丁目1~9, 36~51, 2丁目1~38, 3丁目1~17, 28~50, 上石原, 飛田給,