

※掲載を希望した団体のみ掲載しているため、全実施教室数と異なります。

本庄地域

- みやもと元気クラブ
宮本町第二会館
毎週金 10:00～
- 介護者サロン本庄
地域活動支援センターポノポノ
第3土 13:30～
- 泉町若泉会
泉町集会所 第3日 10:00～
- 上町白寿会
上町会館 第2・4火 10:00～
- 照若自治会 健康クラブ
照若町自治会館
毎週金 10:00～
- 筋力アップ教室（はにぼん）
はにぼんプラザ
毎週月・水 10:00～
毎週月 13:30～
- 婦人会 筋トレクラブ
はにぼんプラザ
第1・3月 10:00～
- 七軒町ふれあいいいききサロン
はにぼんプラザ
第1・3木 13:30～
- 仲町おきな会 体操部
仲町会館 毎週水 10:00～
- 末広筋力トレーニングクラブ
末広町自治会館
毎週火・水・金 9:30～
- 台町筋トレ教室
台町自治会館 毎週火 10:00～
- 東公民館 筋力アップ教室
本庄東公民館 毎週水 10:00～
- ふれあいサロン牧西
牧西構造改善センター
毎週月 13:20～
- 藤田筋トレクラブ
藤田公民館 毎週水 10:00～

- ふれあいサロン小和瀬
小和瀬集落センター
毎週金 10:00～
- ふれあいサロン宮戸
宮戸農産センター
毎週火 10:00～
- 滝瀬ふれあいサロン
滝瀬公会堂 毎週金 13:30～
- 仁手公民館 筋力アップ教室
仁手公民館 毎週水 10:00～
- はにとれサロン仁手
仁手集落センター
毎週金 14:00～
- ふれあいサロン久々宇
久々宇集落センター
毎週木 13:30～
- 旭筋力アップ教室
旭公民館 毎週火 13:30～
- 筋力アップクラブ みんなの会
あさひ多目的研修センター
毎週金 10:00～
- つきみ荘 筋力トレーニング
つきみ荘 毎週木・金 10:00～
- 沼和田いいききサロン
沼和田センター 第3日 10:00～
- 西公民館 筋力アップ教室
本庄西公民館 毎週木 10:00～
- 筋トレクラブ「ひまわり」
勤労青少年ホーム
毎週金 10:00～
- 小島南ふれあいサロン・お茶会
小島南自治会館
第1・2・3木 10:00～
- 唄う仲良しサロン
万年寺集会所 第3月 13:30～
- 筋トレの会
新田原自治会館
毎週木 10:00～

- 北泉筋トレクラブ
北泉公民館 毎週木 13:30～
- 西五十子ふれあいいいききサロン
西五十子自治会館
毎週金 9:30～
- 曙自治会筋トレ会
曙自治会館 毎週水 10:00～
- 西富田 健康体操クラブ
西富田自治会館
毎週水 9:30～
- 筋力アップ教室
本庄南公民館 毎週月 10:00～
- 東今井ふれあい広場
東今井公会堂 第4火 10:00～
- 西今井ふれあいいいききサロン
西今井自治会館
第2・4火 9:30～

児玉地域

- 介護者サロン本庄
アスピアこだま
第1土 13:30～
- 健康の集い(筋力トレーニング)
児玉公民館 第2・4金 10:00～
- 筋力アップ教室(アスピアこだま)
児玉公民館 毎週月 10:00～
- 大久保地区ふれあいいいきき
サロン
大久保ひろば
第1・3金 10:00～
- 筋力アップ教室(セルディ)
セルディ 毎週木 10:00～
- 第三金屋はつか会
第三金屋公会堂
毎月20日 13:00～
- 飯倉わごうサロン
飯倉農業集落センター
第2土 10:00～
- サロン塙の里
保木野公会堂 毎週水 10:00～
- いいききサロン田端
田端自治会館
第1・3月 13:30～
- いいききサロン陣見
秋山会館 第3月 10:00～
- いいききサロン風洞
風洞自治会館 第2・4水 10:00～
- 高窓の里 健康会
観光農業センター
毎週月 10:00～
- 小平ふれあいの里
西小平堀口スタジオ
毎週木 10:00～
- ふれあいサロンいろは橋
太駄上区山村センター
第1金 13:30～
- ふれあいサロンやまびこ会
太駄公会堂
第1・3火 13:30～
- 河内いいききサロン木よう会
河内生活改善センター
第4木 14:00～
- サロンいずみ(本泉第三老人クラブ)
稲沢山村センター
第2木 13:30～
- 蛭川老人クラブ
共和公民館 第2・4木 13:30～
- 共栄ふれあいいいききサロン
共栄会館 第1水 13:30～
- 上真下ふれあいサロンなごみ
上真下自治会館 第3水 13:30～
- 吉田林しゅらん
吉田林自治会館 毎週土 13:30～
- あざみ草クラブ
下浅見自治会館 毎週木 10:00～

筋力トレーニング 教室（はにとれ）

※これまで実施してきた鬼石モデルの筋力トレーニングの本庄版を「はにとれ筋力トレーニング」略して「はにとれ」としました。



筋肉は、75歳までに若い頃の半分程度に減ってしまいます。そのため、日頃の運動で筋肉を維持することが大切。でも、どんなトレーニングをしたらいいのか分からない…。そんなみなさん、筋力トレーニング教室に参加して、健康な身体をキープしませんか。

*全実施教室数：69ヶ所（8月1日時点）

年 を経るにつれ、誰しも体力は減少します。体力の減少に伴って外出の機会

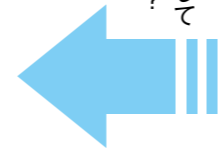
加齢により筋力は低下します

は減り、足腰は弱まっていく悪循環。どんだん体は弱まり、ちよっとしたことでも骨折やけがをしやすくなり、寝たきりに…。平成25年度の国民生活基礎調査によれば、介護が必要になった主な原因の中で、骨折・転倒の占める割合は約12%（男性は約6%、女性は約15%）と報告されています。介護予防のためにも、けがをしにくい体を作ることが重要です。

筋肉量は30歳前後から減少し始め、75歳までに若い頃の半分になり、一方で体脂肪率は若い頃の2倍になると言われています。特に下半身の筋力は、上半身に比べ、筋力の低下の度合いが高いことが明らかとなつていきます。また、高齢者が1日ベッドで安静にしたときに減少する筋肉量を補うためには、最大2週間の運動が必要だそうです。

筋力トレーニングの効果は
加齢に伴う筋力低下を防ぐために大切なのは、日常的な

左記の団体で筋力トレーニング教室を開催しています。お近くの教室に参加してみませんか？



運動と、筋力トレーニングを行うこと。筋力をつけること

運動習慣を身に付けるために

は、生活習慣病の予防、疲れにくい身体づくり、骨粗しょう症の予防、寝たきりの防止などにつながります。また、身体の健康だけでなく、心の健康にもつながることが認められています。

普段運動習慣のない人が突然運動を始めると、体を痛める可能性が高く、危険です。市内では、自治会や地域団体単位でおおむね65歳以上の人を対象に、イスを使った動作で生活動作に必要な筋力を鍛える筋力トレーニング教室が開催されています。こうした教室を利用して、自分の体力に合わせ無理はせず、地域の人と一緒に楽しく健康づくりに取り組みましょう。



はにぼんプラザの筋力トレーニング教室の様子。参加者たちはイスを使い、講師の動作に合わせて身体を動かす。

※市役所に登録していない筋トレ実施団体は介護保険課へ登録をお願いします。登録団体にはサポーター向け研修会のご案内等を行っています。 ※会場により参加資格が異なるため、参加希望者は介護保険課へお問い合わせください。 ★介護保険課 ☎1722

サポーターとして地域で活躍しませんか

筋トレサポーター養成講座

- ▶日程 10月21日から12月16日までの毎週金曜日（11月18日は除く）全8回
午後1時30分～3時30分
- ▶会場 はにぼんプラザ（駐車場をご利用の際は、本庄駅北口臨時駐車場をご利用ください）
- ▶対象 筋力トレーニング教室の立ち上げや、通っている教室でサポーターとしての活動を考えている市内在住者
- ▶講師 埼玉県理学療法士会
- ▶内容 介護予防の必要性や筋トレの仕方、参加者への声かけ等を体験しながら学ぶ
- ▶定員 30人（先着順）
- ▶費用 無料
- ▶申込 9月15日(木)から電話又は直接下記へ
- ★介護保険課 ☎1722

筋力トレーニングの輪を広げよう

筋力トレーニング教室を始めませんか

- 自** 治会や老人クラブ、サロン事業などの集まりや、お友達同士で筋力トレーニング教室を始めたいと思っている人の教室運営をお手伝いします。
- ▶対象 おおむね65歳以上の市内在住者（対象者は地域の状況に応じて決めてください）
 - ▶協力内容
 - ・体操の紹介や体力測定のため、初級・中級・上級の各初回2回まで補助
 - ・参加者募集のチラシ等の原案の作成
 - ・教室で使うCD、はにとれ資料の無料配布
 - ▶実施団体による準備
 - ・体操の指導をする人（年齢不問）、会場、イス、CDプレーヤー又はカセットデッキ
- ★介護保険課 ☎1722