



しんとみ若がえり フィットネス

ポジトレ

ってなんだ!?

今や人生100年といわれています。お孫さんがいたって、仕事を引退したって、まだまだいろんなことにチャレンジできる時代です。そのためには、アクティブに動ける体、前向きになれる気持ちを保つことが大事です。新富町はそんな皆さんを応援するため、しんとみ若がえりフィットネス「ポジトレ」の参加者を募集します。「ポジトレ」で、心も体もポジティブになりましょう！

ポジティブに生きる！

心も体もポジティブになるトレーニング、略して「ポジトレ」。この先まだまだ長い人生を、こんなポジティブに過ごしませんか？

✳️肩・腰・膝の痛みがやわらぎ、動くことが楽しくなった！

✳️辛かったしゃがみ作業が、前より楽にできる！

✳️笑顔が増えて、何をするにも楽しめるようになった！

✳️階段をスムーズに上り下りできるようになり、怪我を防ぎやすくなった！

✳️不調は感じていないけど、早めに取り組んだから周りの友達より元気！

「ポジトレ」では、体幹トレーニングやストレッチ、かんたんな筋力アップトレーニングなどを、無理せず、あなたのペースで行えます。大切なのは、楽しんでやること。作業療法士の先生が丁寧にわかりやすく、普段運動をしない方でもすぐに馴染めるよう、指導してくれます。



しんとみ若がえり
フィットネス・ポジトレ講師
金子茂稔さん

(株) 未来図Labo 代表取締役(作業療法士)。宮崎市内でデイサービスを3店舗展開。宮崎県内の複数の自治体で、「楽しくしっかり運動」できる健康運動教室の講師を務める。

よく聞かれます。

体重が増えて動きが重く感じる、作業中に体が痛む、体力の衰えを感じる、当たり前だったことを諦めるようになった…。

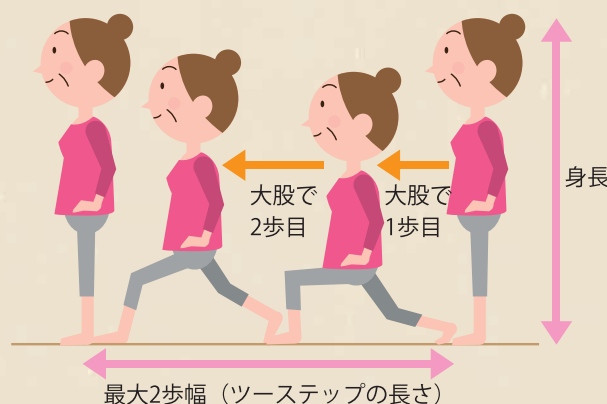
運動は特別なことではありません。皆さまの現状に合わせて、できることを淡々と積み重ねていけば、確実に成果が出るのがほとんどです。皆さまの個々の体のお悩みにもお答えし、しっかりフォローさせていただきます。

職業柄、思いどおりに体が動かなくなったり方々と接する機会が多いのですが、ほとんどの方が「もうすこし早く、ちゃんと行動しておけばよかった」という思いをお持ちです。また同時に、「私に運動なんてできるのかしら」といった、ためらいも

自分改革の成功のキは、変調を感じはじめた時点で早期に手を打つことです。しかし、独りで運動を始めるのは、とても孤独な作業です。仲間と一緒に運動を始めませんか？
皆さまのご参加をお待ちしています。

体のポジティブ度をチェックしてみましょう！

赤字に当てはまったらポジトレ参加をおすすめします！



【ツーステップテスト】

- ①両足のつま先をそろえ、スタート地点に立つ。
- ②できるだけぎりぎりで続けて2歩進み、両足をそろえる。
- ③2歩分の幅を測り、次の計算式でツーステップ値を出す。
 $2\text{歩分の幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = \text{ツーステップ値}$
⇒ツーステップ値が1.3未満



【片足立ちテスト】

- ①イスに座り、片足を上げたまま、反動を付けずに立ち上がり、3秒間止まる。
- ②反対の足でも同じ動きを行う。
⇒どちらか一方でも片足で立ち上がれない



【背中手回しテスト】

- ①右手を上から、左手を下から背中へ伸ばし、手同士をくっつける。
- ②手を反対にして同じ動きを行う。
⇒どちらか一方でも手が届かない



【足くぐりテスト】

- ①イスに座って両手を組む。
- ②両手を組んだまま、片足をくぐらせる。
- ③反対の足でも同じ動きを行う。
⇒どちらか一方でも足をくぐらせられない

しんとみ若がえりフィットネス・ポジトレ

【日程】 9月1日（火）から毎週火曜日15:00開始（1回90分）

【場所】 新富町総合交流センターきらり
(新富町大字上富田6345-5)

【参加料】 無料

【利用対象者】 新富町内在住者

【募集締切】 2020年8月7日（金）まで

【申込方法】 福祉課まで直接来庁、または
お電話（0983-32-0263）ください。



参加者
募集中！