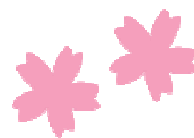


～小金井市ご当地介護予防体操～



小金井さくら体操



自主グループ



誰でも年齢とともに足腰は弱くなっていきます。大切なのは、毎日の生活の中で意識して動かすことです。だからこそ、気軽に継続できるものが理想です。

「小金井さくら体操」は転倒予防、筋力と柔軟性・バランス力の向上を目的に地域や自宅で行えるご当地介護予防体操です。

ストレッチ体操（12分）・オリジナル音楽体操（18分）・せらばん体操（15分）の3つ（計約45分）からなり、セットで実施すると効果アップが期待できます！！

さくら体操の特色

- ①市内の公共施設などで実施
- ②足腰に不安のある方も元気な方も誰でもできる
- ③体操DVDで、グループでも自宅でもできる
- ④体操の内容はリハビリの先生たちが監修

さくら体操の解説付き動画はこちらから視聴できます！



参加申込み・お問合せはお近くの地域包括支援センターへ！

対象地域	名称	電話番号
梶野町・関野町・緑町・本町2、3丁目・桜町1、3丁目	きた 地域包括支援センター	042-388-2440
前原町・貫井南町・本町6丁目	みなみ 地域包括支援センター	042-388-8400
東町・中町・本町1丁目	ひがし 地域包括支援センター	042-386-6514
本町4、5丁目・桜町2丁目・貫井北町	にし 地域包括支援センター	042-386-7373

市のホームページやYouTubeで視聴することができます。また、介護福祉課の窓口でDVD、セラバンドを販売しています。

小金井市介護福祉課 包括支援係 Tel 042-387-9845