

住民主導型介護予防事業

# 高齢者の暮らしを拓げる 10の筋力トレーニング

高齢者筋力トレーニングは、生活動作に必要な筋力や体の動きを身につけること・保つために考えられた体操です。

玉村町では、平成17年度から筋力トレーニングを開始し、週1回公民館等に集まって実施しています。現在では36カ所（H27.7月現在）の地域で行われています。



地域で暮らし続けるのに必要な健康を保ち、  
地域で暮らし続けるのに大切な仲間をつくり、  
地域に暮らし続けたいと意欲をもたらす  
プログラムです。



制作：玉村町

協力：群馬県地域リハビリテーション支援センター