

TODA元気体操でいつまでも健康な毎日も！



年を重ねても自分らしく元気に暮らせるように、「TODA元気体操」を始めませんか。

■ 問い合わせ 健康長寿課(内線292)



TODA 元気体操とは

日常の動きに役立つ筋力・体力を維持する体操です。
手首や足首に重りを着けて6種類の簡単な運動を行い、
筋力やバランス能力を高めます。



重り

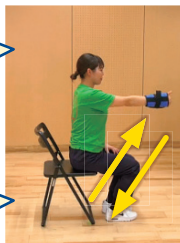
特徴
1

誰でもできる！

ゆっくりと簡単な動きで、誰でも簡単にできるように工夫されています。理学療法士(リハビリテーションの専門職)のサポートもあります。

重りは1本200g！
最大6本まで自由に
調節でき、無理なく
続けられます！

重りはペットボトル
でも代用可能です！



腕を前に上げる運動



椅子から立ち上がる運動

市公式YouTubeでは、
TODA元気体操の動画
をアップしています。自
宅でもやってみましょう！



特徴
2

みんなできる！

公共施設や町会・自治会館で、住民が主体となって活動しています。中には、体操後にレクリエーションを行う会場も！
※会場によって開催頻度が異なります(週1回、隔週など)

参加方法

①お住まいの地区の地域包括支援センターへ問い合わせ、参加条件や持ち物などをご確認ください。

問い合わせ	連絡先	担当地区
市立地域包括支援センター	TEL：422-8821 FAX：422-8819	美女木・美女木北・美女木東・ 笹目・笹目北町・笹目南町・早瀬
中央地域包括支援センター	TEL：432-6088 FAX：432-6010	川岸3丁目・本町・南町・戸田公園・ 上戸田・大字上戸田・下戸田
東部地域包括支援センター	TEL：434-6233 FAX：434-6176	喜沢・喜沢南・中町・下前・ 川岸1丁目・川岸2丁目
新曽地域包括支援センター	TEL：446-6767 FAX：446-6720	大字新曽・新曽南・氷川町・ 大字下笹目

65歳以上の市民、各回40人限定！
体験会を開催します

とき 9月8日(月)、午前10時～11時30分
ところ 笹目コミュニティセンター(コンパル)
申込 8月1日(金)から
電話で市立地域包括支援センターへ

とき 9月2日(火)、9日(火)、午前10時～11時30分
ところ 東部福祉センター
申込 8月1日(金)から
電話で東部地域包括支援センターへ

②動きやすい服装で、指定の会場へお越しください。

※体操に使用する重りなどは会場で貸し出します

会場の様子を
市公式YouTubeで
チェックできます！

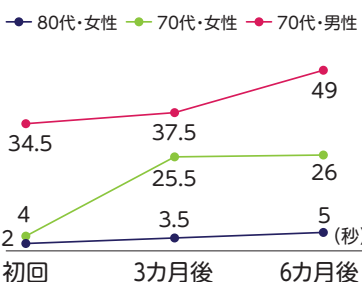


特徴
3

効果を実感！

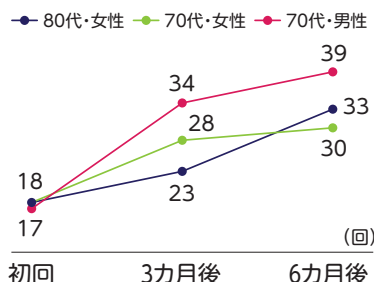
筋力・体力の維持だけでなく、転倒予防や起立・歩行のしやすさにもつながります。

片足立ちの時間が伸びました！



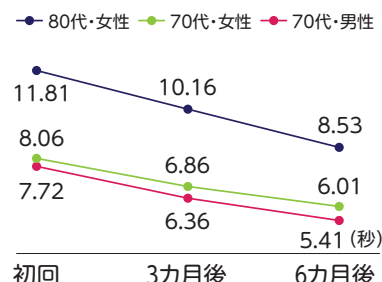
●靴やズボンの着脱がスムーズに！

椅子から立ち上がる回数が増加！※1分間



●トイレ動作や布団の上げ下げが楽に！

3mを往復する時間が短縮！



●急なインターホンにすぐ出られるように！

市民の健康をサポートできる！

TODA元気体操の会場で活動する
「介護予防リーダー」を募集します

「介護予防リーダー養成講座」(全7回)を受講後、各会場(新規立ち上げも可)で「介護予防リーダー」として活躍できます。
令和7年度は9月から募集予定です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

