

TODA元気体操で健康づくりと仲間づくりを!

■ 問い合わせ
健康長寿課(内線292)



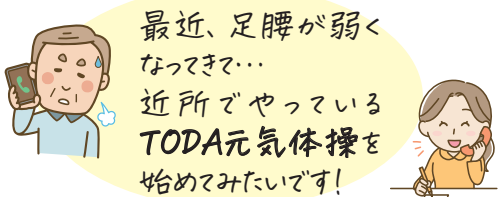
**TODA元気体操は
市内46カ所で開催中!**
詳しくはこちらをご覧ください

いつまでも健康で、自分らしい暮らしを続けるために「TODA元気体操」を始めてみませんか。

介護予防では、特別なことをする必要はありません。散歩や趣味、友人とのおしゃべりなど、あなたが“したいこと”を、“なじみの地域”で続けることが、毎日の元気につながります。

TODA元気体操で心も体も元気に!

1 「最近、体力が落ちてきたかも…」 そんな不安がきっかけでした。



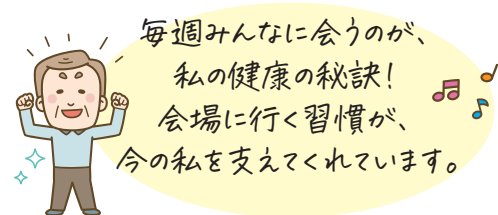
2 はじめは緊張したけれど、 体を動かす心地よさを実感!



3 会場の仲間とおしゃべりして、 心も頭もリフレッシュ。



4 「行く場所」がある、 だから私は今日も元気です!



TODA元気体操とは?

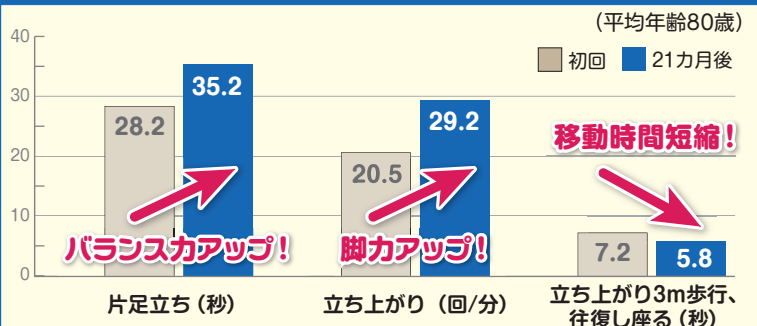
ゆっくりと簡単な動きで、日常生活に役立つ筋力を身に付ける体操です。公共施設などで、住民が主体となって活動しています。自分に合った重りを使うので、誰でも無理なく続けられます。

「人とつながること」が元気に長生きする秘訣!? TODA元気体操の3つの効果

効果1 筋力・体力を鍛えられる!

日常生活に必要な筋力・体力を鍛え始めるのに、年齢は関係ありません。TODA元気体操なら、いつでも誰でも気軽に始められ、簡単な動きで筋力・体力を鍛えることができます。

週1回の体操を21カ月間継続した6人の体力測定平均結果



効果2 「人とのつながり」で心と脳を健康に!

TODA元気体操の会場で、仲間と「会う」「話す」「笑う」ことが、心と脳の健康につながります。

効果3 居場所があることで介護リスクが低下!

毎週、決まった日時に行く場所があることで得られる定期的な歩行や、社会参加で孤立を防ぐことは、将来、介護が必要になるリスクを低下させる効果があります。

TODA元気体操に毎週通う習慣が、皆さんの自分らしい暮らしを支えると共に、慣れ親しんだ地域・周囲の方たちからの見守りにつながります。

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

介護予防リーダーは、体操のサポートや見守りを通して、地域の皆さんの元気づくりを応援するボランティアです。養成講座(全7回)受講後、各会場で介護予防リーダーとして活動できます。令和8年度は10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。

