

# 「しまトレ」で

今よりもっと



# 健康で長生き!!

## 「しまトレ」ってなあに？

「しまだ市っ歌りげんき体操」と  
「しぞ〜かでん伝体操」の総称です。  
しまだを元気にする体操（トレーニング）

||  
「しまトレ」 

## 「しまトレ」の効果は？

柔軟性アップ

日常生活に必要な  
筋力アップ

心も体も元気になる！

転倒防止につながるだけでなく、椅子からの立ち上がり、階段の昇り降りや浴槽をまたぐことが楽になります。

## 「しまトレ」ってどうやってやるの？

1. 週1回以上実施する  
(効果をあげるには、週2回推奨)
2. 一緒に取り組める5人以上の仲間
3. 地域の誰をも受け入れる優しい気持ち



DVD映像と音声による解説があります。  
また、座ったままの動作が中心となるため、専門的な知識がなくても、誰でも簡単に始めることができます！

100 箇所で開催中！

(R6年1月末現在)



健幸マイレージが貯まるよ!!  
(1回あたり2ポイント)

市内100箇所を達成しました!!



令和2年度 (実績)	令和3年度 (実績)	令和4年度 (実績)	令和5年度 (計画)
86箇所	91箇所	97箇所	100箇所

詳しく知りたい方、やってみたい方は…

包括ケア推進課まで **34 - 3288**



# 「しまトレ」を地域で 実施しているみなさんの声



公会堂に来るだけで大変だったけど、スタスタ歩いて来れるようになったよ！

掛け声をだしたり、市歌を歌ったり、声が出せるのがいいね！

膝の曲げ伸ばしができるようになって、物を取るのが楽になったよ！

普段の生活でやらない動作があるからいいね！



## 代官町 「しまトレ」



座位だけでなく、立位の体操も  
実施しています！



ひざが曲がるようになったよ！足の伸びがよくなったよ！

ふらつきがなくなって転ばなくなったね！

運動は家にいてもやらないけど、やる機会ができてよかった！

出掛けるところができてよかった！みんなおなじみだよ～



## 稲荷町 「しまトレ」



こんなにたくさん参加しています！  
みんななかよし～

体操をやってから肩がかるくなったよ！歩くのにも軽くなったよ！

保健福祉センターだけでなく、公会堂でも「しまトレ」に通っているよ！

体操の後は、腰が伸びたような気がするね！

## はなみずき「しまトレ」



毎回みんなで2階から  
椅子を運んでやっています！

