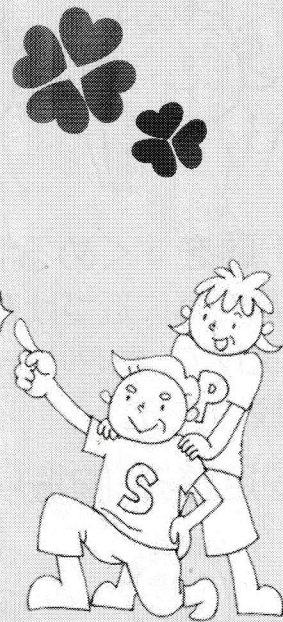


南橘地区介護予防サポーターです！

～介護予防サポーターとは？～

地域でフレイル予防・介護予防の取り組みを実践しているおおむね 60 歳以上のボランティアです。イベントや地域行事で介護予防の普及啓発を行ったり、「ピンシャン！元気体操」などの運動を行う「ピンシャン体操クラブ」を始めとした地域高齢者の通いの場の担い手として活動しています。



町の中でも担い手として活躍しています！

ピンシャン体操クラブ【南橘地区】

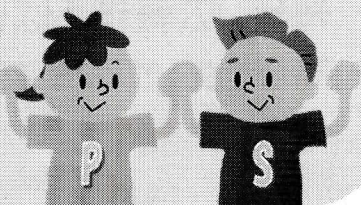
南橘町ピンシャンクラブ
第1～5月曜 13:30～14:30 南橘町第2集会室
荒牧町介護予防サポーター会
第1～4金曜 10:00～11:30 荒牧町公民館
荒牧ふれあいピンシャンクラブ
第1・3水曜(1・5月は第2・4水曜) 13:00～15:00 荒牧ふれあいセンター
下小出町ピンシャン体操クラブ
第2・4水曜 10:00～11:30 下小出町公民館
川端ピンシャン体操クラブ
第1～5木曜 9:30～10:30 川端町公民館

ピンシャン体操クラブとは・・・

介護予防サポーターが中心となり、前橋市オリジナルの介護予防体操「ピンシャン！元気体操」全6曲を月2回以上の頻度で行うグループです。屋外でウォーキングやラジオ体操を行う「ピンシャン元気ひろば」も行われており、市内で70団体が活動しています。

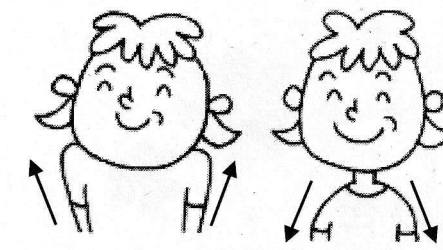
南橘地域には、5つのクラブがあります。興味のある方は、前橋市長寿包括ケア課までお問い合わせください♪

地域の方の交流の場になっています



実践してみよう！

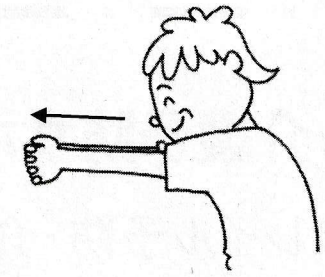
ピンシャン！元気体操(抜粋)



①肩をすくめる
肩を耳に近づけるように上げて、息を吐きながら脱力する。



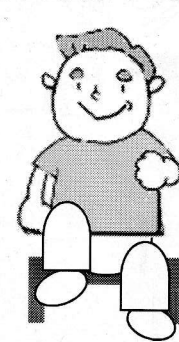
②胸を張る
肘を後ろに引いて、肩甲骨を寄せる。



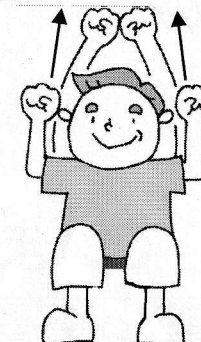
③腕：前方突き出し
④腕：背すじ伸ばし
両手を組んで、胸から前方に突き出し、肩甲骨の間を広げる。一旦戻して、頭上に伸ばす。



⑤足踏み・腕振り



⑥腕の上げ下げ



耳の横で軽くこぶしを握り、まっすぐ頭上まで上げて、両手のこぶしを軽く合わせる。元の位置に降ろす。



⑦膝の曲げ伸ばし
膝を伸ばして、足首をおこす。ゆっくり元の位置に降ろす。

「ピンシャン！元気体操」動画配信しています

前橋市のホームページ、YouTube(ユーチューブ)から閲覧できます。

<閲覧方法>(閲覧無料、別途通信料がかかります)

①スマートフォン・パソコンの検索バーに

「ピンシャン元気体操」または「前橋市 体操」と入力

②スマートフォンで二次元コード読み取り

こちらから→



前橋市ホームページ
「ピンシャン！元気体操」

「ピンシャン！元気体操」CD お送りします

「ピンシャン！元気体操」指導音声付 CD を希望者にお送りします。(R8.3月まで)

対象：65歳以上の市民(1世帯1枚) 費用：送料実費(ゆうメール着払い)

申込：長寿包括ケア課まで電話でお申込みください。(TEL:027-898-6133 土日祝除く)

・・・介護予防サポーター募集中！・・・

地域の介護予防・フレイル予防の担い手として、一緒に活動してくれる仲間を募集しています。

養成研修は7月から10月にかけて、初級・中級・上級編を行います。

毎年、広報まえばし6月号に募集案内が掲載されます。

問合せ先：前橋市 長寿包括ケア課 介護予防係(TEL:027-898-6133)