

特別企画

R3年度限定!

積立て貯筋で健康長寿への道

コロナウイルス感染拡大により、様々なことの中止で外出が減り、体力・筋力が落ちていませんか？動かないこと（生活不活発）により、筋力の低下や、膝などに痛みが生じる場合があるだけでなく、認知機能低下の心配もあります。

筋力の低下を防ぐために、家の中でもできる体操をお勧めします！毎日少しの時間でも筋肉を動かすようにすれば、からだに筋肉を貯めておくことができ、生活に必要な筋力を保てます。

さあ、貯筋を始めましょう。

先着 2,000 名!

体操を行ったら日付を記入し、
100日間継続します。
達成できた方には、**プレゼント**が
あります☆



対象

市内在住の
65歳以上の方

マップ配布期間

令和3年9月1日(水)～
令和3年12月28日(火)

マップ達成
申告受付期間

令和4年4月28日(木)
まで



申込み方法などは裏面をご覧ください

貯筋マップ取り組み方

- ★御殿場市オリジナル介護予防体操『元気に3776体操』または、『テレビ体操』『ラジオ体操』を行ったらマスに日にちを記入します。
※記入できるのは一日1マスのみです。(一日に複数回行っても1マスです。)

例)

9/1

- ★貯筋運動は続けて行わないと効果がありません。
「健康ご長寿」になるためにできるだけ毎日継続しましょう。
- ★100日間継続して体操を実施することができたらマップの完成です！
完成したマップを市役所長寿福祉課に提出してください。
生活に役立つステキなプレゼントを差し上げます。

御殿場市オリジナル介護予防体操 『元気に3776体操』

日本一高い富士山（標高3776m）のように、いつまでも
「日本一元気で健やかに」「富士山に登れるくらいの足腰でいられるように」
という願いを込めて平成25年度に完成しました。
「だれでも」「いつでも」「だれとでも」できる体操です。

- ・ケーブルテレビ（121ch） 10：20～（月～金）
- ・富士山GOGOエフエム（86.3Mhz） 6：50～
- ・御殿場市公式YouTubeチャンネル いつでも視聴OK

※インターネットで検索

元気に3776体操 検索

QRコード→



ダビングしたDVDの配布も行っていますので、
長寿福祉課へお問い合わせください

マップ配布場所

- ・御殿場市役所長寿福祉課、各支所、駅前サービスセンター
- ・郵送でも対応しています。
希望の方は長寿福祉課（**83-1463**）へご連絡ください。