

おしらせピックアップ | ゆっくり無理せず始めてみよう「しぞ〜かでん伝体操」

でん

映像に合わせて無理せず、ゆっくりと呼吸をしながら行う筋力体操「しぞ〜かでん伝体操」は、年齢に関係なく誰でもできる体操です。現在市内では、地域のみなさんが主体となって公会堂やコミュニティセンターなどを会場に78か所(8月末現在)で行われています。 健康づくり課地域健康推進係 TEL42-7340

🌀 しぞ〜かでん伝体操とは…?

「でんでん虫」の音楽に合わせてゆっくりと手足を動かす運動です。体操は「椅子使用編」と「立位編」の2種類があり、無理せずゆっくりと呼吸をしながら日常生活に必要な筋肉を鍛えます。

公会堂などに集まって行うため、地域の交流の場となっており、体操の後には、おしゃべりを楽しむお茶会などを行っている団体もあります。



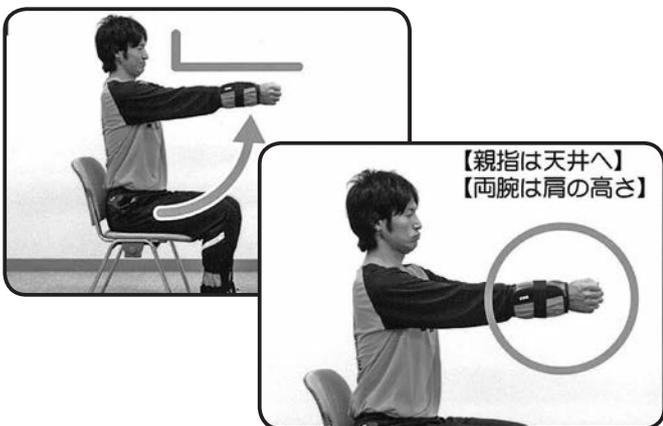
📈 こんな効果があります

- ・歩幅が広がり、歩行が楽になる
- ・階段の昇り降りが楽になる
- ・骨粗しょう症の予防になる
- ・代謝量が増加し、脂肪の燃焼につながる
- など

🏃 こんな運動があります

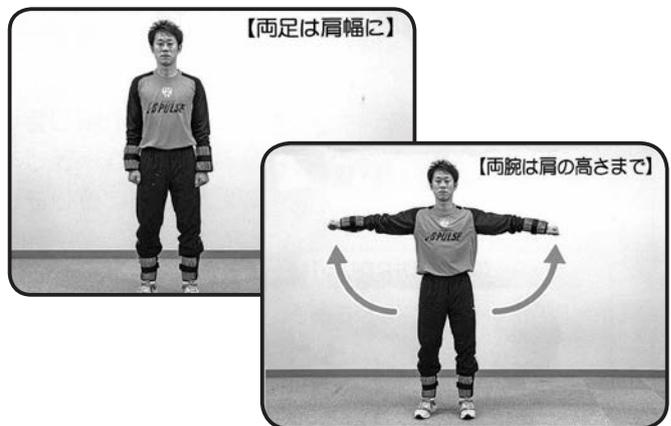
【椅子使用編：腕を前に上げる運動】

- ①椅子に座った状態で両手を軽く握り、体の横に垂らす
- ②両腕の親指が天井を向くようにし、肩の高さまでゆっくりと4秒かけて上げ、4秒かけて下ろす



【立位編：腕を横に上げる運動】

- ①お腹と背中に力を入れ、背筋を伸ばして立つ。両手は軽く握り、体の横に垂らす
- ②両腕の手のひらが床を向くようにして肩の高さまで4秒かけてゆっくり上げ、4秒かけてゆっくりと下ろす



しぞ〜かでん伝体操の動画は、右記二次元コードから見るができます。



椅子使用編



立位編



👉 始めてみましょう！ しぞ〜かでん伝体操！

- お住いの自治会やコミュニティセンターに確認していただくか、窓口へお問い合わせください。袋井市地域支えあいふれあい活動マップでも確認できます。
- 新しく地域で体操会を立ち上げたい場合には、健康づくり課がサポートします。①人数が5人以上 ②実施場所がある(公会堂・集会所・個人宅等) ③モニター・椅子・DVD再生機器がある、この3つを満たせば始めることができます。



ふれあい活動マップ