



# あなたの町で… 体操をしてみませんか？

「運動には興味があるけれど、一人では続かない…」  
「身近に運動できる場所・機会がない」という方、  
お近くの公民館やご自宅で集まり、皆さんで体操をしてみませんか？

内容：市 長寿包括ケア課の専門職が会場に出向き、  
『ピンシャン！元気体操』の正しいやり方を  
指導し、自主的に続けられるよう支援します。  
☆市職員が4回まで伺います。（それ以降は応相談）  
☆『ピンシャン！元気体操』のCDとリーフレットを  
無料で差し上げます。

応募条件：おおむね65歳以上のグループ（5名以上）

- ・地域に集まれる場所がある（\*椅子が必要）
- ・自分たちで会場の準備・運営ができる
- ・継続して月2回以上集まれる

費用：無料



## ピンシャン！元気体操とは？

**目的：**「歩く」「立ち上がる」「上に手を伸ばす」など、  
普段の生活の中での動作を安全に、楽に行えることを目的とした  
前橋市オリジナルの体操です。

**特徴：**●椅子があれば、いつでもどこでもできる  
●簡単な動作が中心なので、無理なく行える  
●馴染みのある曲を使っているので、楽しく続けられる

申し込み・問い合わせ先

前橋市役所 長寿包括ケア課 介護予防係

TEL：027-898-6133（直通）

FAX：027-223-4400