

# 10の筋力トレーニング

取り組む  
グループのための

## 相談・バックアップ体制について

(令和7年度～)



- 1 理学療法士・作業療法士からの指導で、トレーニングのステップアップやおさらいをする講座を開催します。

### ▶ 簡単！10の筋力トレーニング講座

10の筋力トレーニングの体験や初級，中級を学ぶための講座です。

### ▶ おさらい会

10の筋力トレーニングに取り組んでいるグループや個人がトレーニングのおさらいや，中級，上級へステップアップするための講座です。

- 2 トレーニング効果を実感できる体力測定&健診を実施します。

### ▶ 65歳からの健康づくり健診

体力測定を実施して，トレーニングに取り組んだ効果を確認しましょう。

ご自分では気づきづらい，寝たきりや要介護状態に陥る危険が無いチェックも行えます。

## 令和7年度 簡単！10の筋トレーニング講座・おさらい会 65歳からの健康づくり健診

| 日時           | 講座名           | 開催場所            |
|--------------|---------------|-----------------|
| 4月16日(水) 午後  | おさらい会         | 緑ヶ丘地域福祉センター大集会室 |
| 5月13日(火) 午前  | 10の筋力トレーニング講座 | たづくり12階 大会議場    |
| 7月16日(水) 午後  | おさらい会         | あくろすホール         |
| 8月20日(水) 午前  | 10の筋力トレーニング講座 | たづくり12階 大会議場    |
| 9月 2日(火) 午後  | 65歳からの健康づくり健診 | たづくり12階 大会議場    |
| 9月19日(金) 午後  | おさらい会         | 上石原ふれあいの家       |
| 11月27日(木) 午後 | おさらい会         | ふじみ交流プラザ        |
| 12月12日(金) 午前 | 10の筋力トレーニング講座 | たづくり12階 大会議場    |
| 2月24日(火) 午前  | 10の筋力トレーニング講座 | たづくり12階 大会議場    |
| 2月25日(水) 午後  | 65歳からの健康づくり健診 | たづくり12階 大会議場    |

※申し込みは，市報ちょうふでお知らせします。

### 3 トレーニングを行う時の教材を提供します。

#### ▶ ポスター、パンフレット

グループに1組ずつトレーニングを確認しながら行うための、ポスター・パンフレットを差し上げます。

#### ▶ DVD、CDを貸出

トレーニングを見ながら、聞きながら一緒に行えるDVD、CDを地域包括支援センターで貸出しをしています。



### 4 出前講座に伺います(回数限定)。

▶ 地域包括支援センター職員がグループへ出前形式でトレーニングを一緒にを行います(1グループ初級, 中級, 上級を各1回ずつ)

グループで取り組むときに、各級1回に限り、地域包括支援センター職員が出前で一緒にトレーニングを行います。

### 5 イベントのお知らせをしたり, 随時相談に応じます。

#### ▶ イベントのお知らせをします

おさらい会や65歳からの健康づくり健診等のお知らせを、地域包括支援センター職員や地域支え合い推進員からお届けします。

#### ▶ 相談ができます

取り組んでみたいけれど、活動する場所がない…等の相談を地域包括支援センターや地域支え合い推進員が応じます。

## 地域包括支援センター一覧

| 名称     | 住所・電話番号                               | 担当地区                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| つつじヶ丘  | 東つつじヶ丘1-5-2<br>☎ 03(5315)5400         | 緑ヶ丘, 仙川町, 若葉町1丁目1~6, 11~28,<br>西つつじヶ丘1丁目1~5, 22~39, 2丁目1~3, 5~27,<br>西つつじヶ丘3丁目13~38, 4丁目1~13, 29~36, 39, 53~55,<br>東つつじヶ丘1~2丁目, 3丁目1~3, 6~11,<br>菊野台1丁目32~35, 36~4~, 38~2~, 42~44,                                                                                                                  |
| 仙川     | 若葉町2-22-2 1階<br>☎ 03(5314)0030        | 若葉町1丁目7~10, 29~46, 2~3丁目, 入間町, 東つつじヶ丘3丁目4, 5, 12~54,<br>西つつじヶ丘3丁目1~12, 4丁目14~28, 37, 38, 40~52,<br>菊野台1丁目1~31, 2~3丁目, 国領8丁目5~15,                                                                                                                                                                    |
| 至誠しばさき | 柴崎1-6-8<br>鴨志田荘2-1F<br>☎ 042(488)1300 | 西つつじヶ丘1丁目6~21, 40~58, 2丁目4, 28~30,<br>深大寺東町2丁目7~9, 21~24, 3~4丁目, 深大寺元町2丁目4,<br>深大寺南町1丁目1~12, 14, 18~20, 21~1~7, 21~21~, 23, 24,<br>深大寺南町2丁目1~14, 3丁目7~17, 5丁目41~43,<br>柴崎, 佐須町1丁目1~14, 2丁目, 3丁目25~41, 4~5丁目,<br>調布ヶ丘3丁目23~25, 28~40, 45~74,<br>菊野台1丁目36~1~3, 37, 38-1, 39(国税寮1~2号棟), 40, 41, 45~56, |
| はなみずき  | 深大寺北町4-17-7<br>☎ 042(441)5763         | 深大寺東町1丁目, 2丁目1~6, 10~20, 5~8丁目, 深大寺北町,<br>深大寺南町1丁目13, 15~17, 21~8~20, 22, 25, 2丁目15~24,<br>深大寺南町3丁目1~6, 4丁目, 5丁目1~40, 44~57,<br>深大寺元町2丁目1~3, 5~41, 3~5丁目, 佐須町1丁目15~40,                                                                                                                              |
| ゆうあい   | 国領町3-8-15-5-109<br>☎ 042(481)4973     | 国領1~5丁目, 8丁目1~4, 八雲台, 佐須町3丁目1~24, 42,<br>調布ヶ丘2丁目, 3丁目5~22, 26, 27, 布田2~3丁目,                                                                                                                                                                                                                         |
| サブセンター | 八雲台1-22-1 1階<br>☎ 042(484)8011        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ときわぎ国領 | 国領町7-32-2-101<br>☎ 050(5540)0860      | 国領6~7丁目, 布田5~6丁目, 染地, 多摩川6~7丁目,                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ちょうふ花園 | 小島町2-45-22 1階<br>☎ 042(484)2285       | 深大寺元町1丁目, 調布ヶ丘1丁目, 3丁目1~4, 41~44, 4丁目,<br>布田1丁目, 4丁目, 富士見町2丁目11, 12, 小島町,<br>下石原1丁目10~35, 52~62, 2丁目39~62,<br>下石原3丁目18~27, 51~75, 多摩川1~5丁目,                                                                                                                                                         |
| ちょうふの里 | 西町290-5<br>☎ 042(441)6655             | 富士見町1丁目, 2丁目1~10, 13~23, 3~4丁目, 野水, 西町,<br>下石原1丁目1~9, 36~51, 2丁目1~38, 3丁目1~17, 28~50, 上石原, 飛田給,                                                                                                                                                                                                     |
| サブセンター | 上石原2-11-3 1階<br>☎ 042(444)5151        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

問合せ先 調布市高齢者支援室 042-481-7150