

令和
6
年度

多治見市健康づくり推進員による

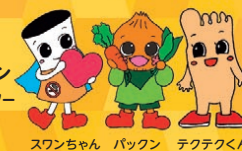
会場一覧

LINE 公式アカウント友達募集中!



ID:@811puwus

たじみ健康
ハッピープラン
イメージキャラクター



- ① LINEアプリの「友だち追加」
- ② 「2次元コード」をスキャン
- ③ 「多治見市保健センター」を友だち追加

主催：多治見市保健センター
多治見市健康づくり推進員

体操の
種別の見方

イス：イスのみ実施
床：床のみ実施
両方：両方実施

参加費無料
申し込み不要
(原則)

らくらく筋力アップ体操にはイスバージョンと床バージョンがあります。体操の種別は会場ごとに異なりますので、一覧表を確認ください。

会場	種別	開催曜日と時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	問合せ先
かさはら福祉センター 笠原町神戸区2900-6	両方	第1月曜日 13:30～15:00	1	休み	3	1	5	2	7	休み	2	6	3	3	笠原地域福祉協議会 TEL 43-6822
		第4木曜日 10:00～11:30	25	23	27	25	22	26	24	28	26	23	27	27	
笠原体育館 笠原町2072-5	両方	第3月曜日 13:30～15:00	15	20	17	休み	19	休み	21	18	16	20	17	17	笠原体育館 TEL 43-6285
脇之島公民館 脇之島6-31-3 (要申込)	床	第1水曜日 13:30～14:30 第3月曜日	3・15	20	5・17	15	休み	16	21	18	4・16	休み	5・17	5・17	脇之島公民館 TEL 25-5611
	イス	第1・3火曜日 10:00～11:30	16	7・21	4・18	2・16	休み	3・17	15	5・19	3・17	21	18	4・18	
TYK体育館 研修棟 大畑町2-150	両方	第1水曜日 10:00～11:30	3	1	5	3	7	4	2	6	4	8 ※第2水	5	5	保健センター TEL 23-5960
市之倉公民館 市之倉町8-138	イス	第2水曜日 10:00～11:30 第4月曜日	10・22	8・27	12・24	10・22	14・26	11・23	9・28	13・25	11・23	8・27	12・24	12・24	市之倉公民館 TEL 22-3776
池田町屋公民館 池田町7-15	両方	第4水曜日 10:00～11:30	24	22	26	24	28	25	23	27	25	22	26	26	保健センター TEL 23-5960
ヤマカまなびパーク 豊岡町1-55	イス	第4金曜日 10:00～11:00	26	24	28	26	23	27	25	22	27	24	28	28	ヤマカまなびパーク TEL 23-7022(月曜休み)
ふれあい共栄 小名田町3-216	イス	第1火曜日 10:30～11:30	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4	ふれあい共栄 TEL 26-9559
		第3火曜日 13:00～14:00	16	21	18	30 ※第5火	20	17	15	19	17	21	18	休み	
精華交流センター 上野町4-23-1	両方	第2月曜日 13:30～15:00	8	13	10	8	12	9	休み	11	9	休み	10	10	精華交流センター TEL 25-1533
旭ヶ丘公民館 旭ヶ丘8-29-99	床	第1木曜日 9:30～11:00	4	2	6	4	1	5	3	7	5	休み	6	6	旭ヶ丘公民館 TEL 27-6826
根本交流センター 根本町3-55-1	両方	第2月曜日 10:00～11:30	8	13	10	8	休み	9	14	11	9	13	10	10	根本交流センター TEL 27-5500
ふれあいセンター姫 大針町80-2	イス	第4火曜日 13:30～15:00	23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25	保健センター TEL 23-5960

★台風等により警報が発令されている場合は次の通り中止とします。(午前の部：午前8時30分に警報が発令されている場合、午後の部：昼12時に警報が発令されている場合)

らくらく筋力アップ体操 **イスバージョン**



YouTube

らくらく筋力アップ体操

検索

を紹介しています。2次元コードからも閲覧できます。



多治見市保健センター

多治見市健康づくり推進員

お問合せ

0572-23-5960

トレーニングの方法

4カウントで上げる、
4カウントで下げるを
8セット行います

トレーニングのポイント ① 息を止めない ② 動きはスムーズに ③ 使っている筋肉を意識する

1



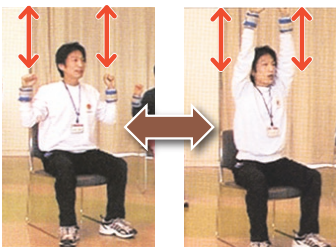
効用 歩行・立ち座り・日常の基本動作

使う筋肉 太ももの前面の筋肉(大腿四頭筋)

ポイント

- 背もたれから背中を離さない
- 前かがみや背中を反らせないように、両手でイスを持って身体を支える
- 膝をできるだけまっすぐに伸ばす

2



効用 着替えや荷物の持ち運び
転倒時に身体を手で支える

使う筋肉 肩の筋肉(三角筋・僧帽筋)と
上腕の後ろの筋肉(上腕三頭筋)

ポイント

- 手のひらは常に正面に向ける
- 持ち上げる時は両手を肩幅に整える
- 上げる時に背中を反らさない

3



効用 蹴り出す推進力
歩行時の蹴りをよくする

使う筋肉 ふくらはぎから足首にかけての筋肉
(腓腹筋・ヒラメ筋)

ポイント

- かかとをできるだけ高く持ち上げる
- 下げる時もゆっくりと
- 前かがみにならないように

4



効用 バランス・ふんばり・転倒防止

使う筋肉 お尻と太ももの外側にある筋肉
(外転筋群)

ポイント

- 上体を傾けないように
- つま先が外側を向かないように

5



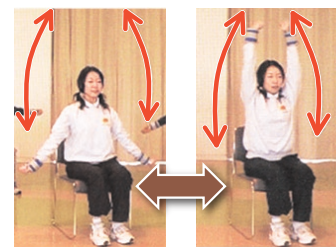
効用 膝を曲げる筋力強化

使う筋肉 太ももの後ろの筋肉(ハムストリング)

ポイント

- 膝から上は動かさず、下のみ動かす
- 両膝をそろえた状態にして、前後しない

6



効用 肩の筋肉を強くする
支える力になる

使う筋肉 肩甲骨から腕にかけての筋肉
(肩の周囲筋群)

ポイント

- 手のひらは向き合うように
- 腕は軽く曲げ、まっすぐにしない

7



効用 立ち上がり・歩行

使う筋肉 立ち上がったたり、歩いたりするときに
働くお尻の筋肉(大殿筋)

ポイント

- 腰から上を45度に構え、動かさない
- 膝を伸ばしたまま、足を後ろに上げる
- 背中を反らせたり、足を高く上げすぎない

8



効用 長時間歩行・起居動作
階段の上り下り

使う筋肉 足の付け根から骨盤と腰椎にある
筋肉(腸腰筋)

ポイント

- 上体はまっすぐにして動かさない
- できるだけ膝を胸に近づける