

令和
7
年度

多治見市健康づくり推進員による

会場一覧

らくらく筋力アップ体操

LINE 公式アカウント友達募集中!

こちらの2次元コードでお友だち登録!!

- 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



ID:@811puwus

たじみ健康
ハッピープラン
イメージキャラクター



主催：多治見市保健センター / 多治見市健康づくり推進員

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。

※●の日には祝日です。

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
養正交流センター 陶元町135-3	イス	第2・4金曜日 10:00～11:30	25	9・23	13・27	11	休み	12・26	10・24	28	12	9・23	13・27	休み	養正交流センター TEL 25-3622
かさはら福祉センター 笠原町2900-6	両方	第1月曜日 13:30～15:00	7	休み	2	7	4	休み	6	休み	1	5	2	2	笠原地域福祉協議会 TEL 43-6822
		第4木曜日 10:00～11:30	24	22	26	24	28	25	23	27	25	22	26	26	
笠原交流センター 笠原町2081-1	両方	第3月曜日 13:30～15:00	21	19	16	21	18	15	20	17	15	19	16	16	笠原交流センター TEL 43-5155
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	2	7	4	2	休み	3	1	5	3	7	4	4	脇之島公民館 TEL 25-5611
	イス	第1・3火曜日 10:00～11:30	15	20	3・17	15	休み	16	21	4・18	2・16	20	17	3・17	
TYK体育館 研修棟 大畑町2-150	両方	第1水曜日 10:00～11:30	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4	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 第4月曜日 10:00～11:30	9・28	14・26	11・23	9・28	13・25	10・22	8・27	12・24	10・22	14・26	11・23	11・23	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	23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25	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	25	23	27	25	22	26	24	28	26	23	27	27	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	1	休み	3	1	5	2	7	4	2	休み	3	3	ふれあい共栄 TEL 26-9559
		第3火曜日 13:00～14:00	15	20	17	15	19	16	21	18	休み	20	17	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	14	12	9	14	11	8	13	10	8	12	9	9	精華交流センター TEL 25-1533
旭ヶ丘公民館 旭ヶ丘8-29-99	両方	第1木曜日 9:30～11:00	3	1	5	3	7	4	2	6	4	休み	5	5	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	14	12	9	14	休み	休み	13	10	8	12	9	9	根本交流センター TEL 27-5500
南姫公民館 大針町283-1	両方	第4火曜日 10:00～11:30	22	27	24	22	26	23	28	25	23	27	24	24	南姫公民館 TEL 29-4880

★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) ★会場や日程によっては混雑により参加人数を制限する場合があります。予めご了承ください。

らくらく筋力アップ体操 イスバージョン

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



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

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

5



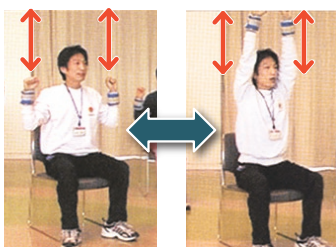
効用 膝を曲げる筋力強化

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

2



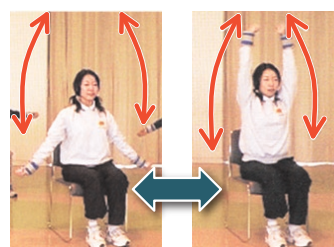
効用 着替えや荷物の持ち運び
転倒時に身体を手で支える

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

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

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

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

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

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