

## ・元気体操リーダー養成と派遣

地域で活動している高齢者体操グループを支援する「せたがや元気体操リーダー」の養成・派遣をしています。

この養成講座は、世田谷保健所の委託を受け、(財)世田谷区保健センターとNPO法人健康フォーラムけやき21の共催で、運動指導の方法論や高齢者の健康に関する講義、現場実習を経て体操リーダーとして活動するための知識・技術を学びます。現在、62名の認定リーダーが、区内各地の多くの自主グループやサロン、ミニデイで、楽しく無理のない健康体操の指導をしています。

派遣実績：平成17年 66回、平成18年 707回、平成19年4月～9月(上期) 510回

私たちがお手伝いします。おまかせください!!

### 自主グループ&サロン・ミニデイで

同じ地域に暮らす仲間「ピア」リーダーとして、ともに元気に体操を楽しみながら、地域のつながりを深め、いきいきと暮らすことを目指しています。

### 体操風景 ◆利用者グループ・メンバーの声



◆ 高齢者の身体の動きをよく  
わかってくれるリーダーだから  
安心して体操ができる。



◆ 身体の動かし方や運動のスピードなど一人ひとりに  
あわせてよく考えてくれているのが伝わる。



◆ 楽しみながら、これからも運動を  
続けたい気にさせてくれる。

登録料(初回のみ) : 1,000円  
年会費 : 1,000円  
派遣(1回60~90分) : 2,500円

連絡先: NPO法人健康フォーラムけやき21  
〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷1-30-17  
TEL:03-3484-4993 FAX:03-3484-4953  
ynakamura@mtf.biglobe.ne.jp

## 健康ねっとニュース

# NPO法人 健康フォーラム けやき21



第4号  
(2007年9月)

区民が区民をささえ、世代をこえて  
食と運動で健康づくり!!

こんな活動をしています!!

「NPO法人健康フォーラムけやき21」は、世代を超えた横のつながりとお互いが支えあう、健康で安心して暮らせる地域のコミュニティ活動を目指すNPOです。特に、身体にとっていちばん大切な「食べ物」と、「貯筋体操(筋力トレーニング)」で転ばないための筋肉をつけるなどの健康づくり活動をしています。

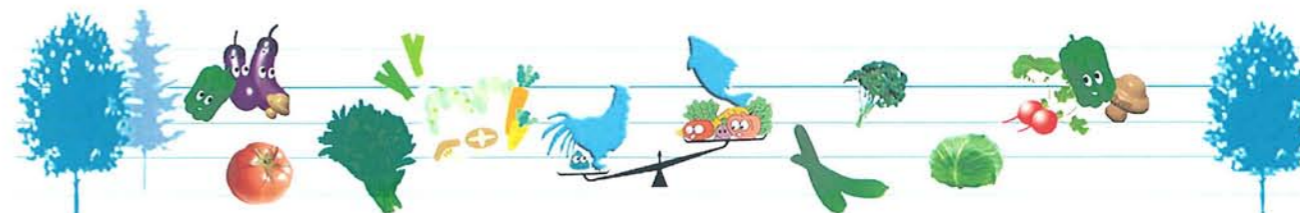
「食べ物」は旬を感じ、作る人への感謝するところが育つようなイベントや料理教室の開催。また、「貯筋クラブ」により、日常生活の中に運動習慣を身につける大切さを伝えています。

ぜひ、みなさんご参加ください。

出前型  
食育講座

貯筋体操  
クラブ

元気体操  
リーダーの  
養成と派遣



## ・出前型食育講座

“食は生命の源”をモットーに安全で安心な簡単料理を紹介  
します。おばあちゃんの知恵袋を伝授します!!



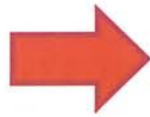
出前型食育講座  
いたします。



クッキングカーを  
使った食育講座



1日に必要な野菜を測る



350グラムの野菜とはこれくらい



ご飯に小エビで  
カルシウム補給



スープに野菜をプラス



鰹節のだし削りに挑戦



管理栄養士の先生による講義



高齢者の食育「生活習慣病と食生活」



「キッズ料理教室&My箸づくり」

食育をともに推進します。東京電力、ヤクルト、キューピー、大塚製薬、シマヤほか

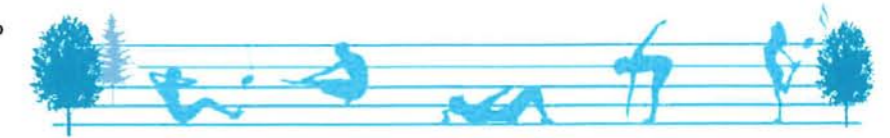


## ・貯筋体操クラブ

いつからでも  
参加できます!!



①スクワット、②腕立て伏せ、③腹筋の3種類の筋トレを中心に、  
転ばないための筋力をつける健康づくり。地域の仲間づくり。  
身近な会場で開催しています。  
あなたも参加しませんか?



貯筋体操とは『健康寿命』を伸ばすために、老後に備えて筋肉  
を貯める体操です。