

# 「くりはら元気アップ体操」

年齢とともに、筋力や体の動きに変化を感じていませんか？

年だから・・・とあきらめていませんか・・・

「くりはら元気アップ体操」をやってみませんか

生活に必要な筋力（物をもつ、立ち上がる、歩くなど）を保ち、  
転倒予防にもつながる筋力アップ体操です。  
専門職による体操指導、体力測定もあります。

定期的集まる仲間が  
いる（人とのつながり）

介護予防と認知症予防に  
効果あり！

何歳からでも  
いい！

筋力アップ

気軽にはじめよう！  
体操のDVDを提供します

どんな体操？



- ・DVDを見ながら、椅子に座ってゆっくりと手足を動かす体操です。
- ・時間は30分くらいです。
- ★しっかりやると結構効く～！

効果的に取り組むための  
条件があります

- ① 週1回程度、6か月以上継続
- ② 65歳以上の方、5人以上を含む仲間で集まる
- ③ 準備物  
会場、DVDプレイヤー、テレビ、椅子

やってみたいな、と思ったら、  
下記までお電話ください

市に申請しましょう。DVDをお渡し  
します。 ※下記窓口に申請書あります

お問い合わせ・申込先

最寄りの地区にお電話ください

栗原市介護福祉課  
保健推進室

0228-22-1350

築館・志波姫 22-1171

栗駒・鶯沢 45-2137

一迫・花山 52-2130

地域包括支援センター

築館・志波姫 24-8080

栗駒・鶯沢 45-2471

一迫・花山 52-2110

若柳・金成 32-2126

高清水・瀬峰 58-2119

若柳・金成 42-3233

瀬峰・高清水 59-3861



# くりはら元気アップ体操 取組み状況(R5.5月現在)

## 築館地区

- 1 築館秋山
- 2 築館芋埜月曜日会
- 3 築館本木
- 4 築館黒瀬
- 5 築館中照越
- 6 築館城生野
- 7 築館伊豆2区
- 8 築館上町
- 9 築館老人クラブ坂下薬師会
- 10 築館坂下元気クラブ
- 11 藤伊達秀扇会
- 12 築館根岸 根伸会
- 13 築館沖富
- 14 築館赤坂

## 志波姫地区

- 15 はちみつレモン会
- 16 薬局パル
- 17 志波姫宮中
- 18 志波姫間海
- 19 志波姫町地区
- 20 志波姫大平
- 21 志波姫南
- 22 万年青会
- 23 志波姫橋本区老人クラブ  
豊寿会

## 若柳地区

- 24 若柳下町
- 25 若柳新町1区体操実行  
委員会
- 26 若柳並柳
- 27 若柳南二又

28 若柳十文字

29 若柳大林二地区

30 若柳新山

31 若柳片町2元気アップ水曜回

32 若柳「もくよう会」

33 若柳下在

## 金成地区

34 金成片馬合

35 金成沢辺下

36 金成姉齒

37 金成末野

38 金成小堤

39 金成宇南

40 金成姉齒下

41 金成反町

42 金成藤渡戸

## 栗駒地区

43 栗駒東方区

44 栗駒山口手芸の会

45 栗駒日照田ひまわり会

46 栗駒八日町

47 栗駒大鳥東

48 栗駒八幡

49 栗駒大鳥東No.2

50 栗駒猿飛来下

51 栗駒大鳥中

52 栗駒上小路下お茶っこ会

53 栗駒四日町

54 栗駒渡丸

55 栗駒馬場

## 鶯沢地区

56 鶯沢秋法上

## 高清水地区

57 高清水13区

58 高清水1区

59 高清水6区

60 高清水12区

61 さくら健康教室  
(高清水・瀬峰合同)

## 瀬峰地区

62 瀬峰宮小路原

63 瀬峰上富元気アップ体操  
グループ

64 瀬峰下田

## 一迫地区

65 一迫片子沢

66 一迫竹の内

67 一迫保呂羽

68 一迫曾根

69 一迫滝野

70 一迫嶋躰

71 一迫新町

72 一迫大館

73 一迫フレンドシップ八幡

## 花山地区

74 花山地区

75 花山宿

