

フレイル予防健康づくり サポーター養成講座

日時 1月15日・29日、2月12日・26日、3月19日の金曜日（全5回）
時間 午後1時30分～3時30分
場所 市文化プラザ
内容 専門職によるフレイル予防（口腔・栄養・運動など）についての講話、ときげんき体操など軽体操実技、認知症サポーター養成講座
対象 フレイル予防や地域活動に関心のある方、講座修了後に地域のフレイル予防活動などに参加したい方（5日間とも参加できる方）
定員 20人（先着順）
申込 1月8日（金）
問・申 高齢介護課（内線231）

10歳若返る！体づくり教室 「腰痛・肩こり改善コース」

期日 1月13日・27日、2月3日・17日の水曜日（全4回）
時間 午前9時30分～11時
場所 保健センター
内容 ピラティス、有酸素運動など自宅でもできる体操
対象 40～64歳の方
※高血圧、心臓病、糖尿病などで治療中の方、医師より運動の制限をされている方
はご遠慮ください。
講師 丹羽恵美さん（健康運動指導士）
定員 12人（先着順）
申込 12月15日（火）から受付開始
問・申 保健センター（☎2010）



「広げようフレイル予防」研修交流会 ～地域で取り組むコツを学ぼう～

期日 1月27日、3月3日・24日の水曜日（全3回）
時間 午後1時30分～3時30分
場所 市役所1階 多目的スペース
内容 交流会、ときげんき体操などの軽体操実技、フレイル予防の基礎知識など
対象 自主グループで中心的な役割を担っている方、フレイル予防活動に興味がある方、これから活動をしようと思っている方など
定員 20人（先着順）
申込 1月20日（水）まで
問・申 高齢介護課（内線231）

痛みが楽になる！体の使い方講座

期日 1月15日（金）
時間 午前10時～11時30分
場所 保健センター
内容 ウォーキング講座、ときげんき体操など
対象 30～74歳の方
※高血圧、心臓病、糖尿病などで治療中の方、医師より運動の制限をされている方はご遠慮ください。
講師 中島健太さん（健康運動指導士）
定員 12人（先着順）
申込 12月15日（火）から受付開始
問・申 保健センター（☎2010）



歯周病教室 ～口からはじめる健康づくり～

期日 1月21日（木）
時間 午後1時30分～2時30分
場所 保健センター
内容 講演「知らなきゃ損する！歯周病予防」
講師 櫻井泰伸さん（櫻井歯科診療所 院長）
対象 30歳以上の方
定員 20人（先着順）
申込 1月15日（金）
問・申 保健センター（☎2010）



ときげんきプロジェクト
info ヘルスアップ

土岐市オリジナル体操

「ときげんき体操」が完成しました！

運動習慣づくりのきっかけとして、子どもから高齢者まで、どなたでも取り組むことができる「ときげんき体操」が完成しました。

7月に市民の皆さんから体操の振り付けを募集し、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科長 内藤久士教授の監修のもと制作しました。

寄せられたご意見

- お茶碗持っている姿勢をいれてほしい（40代）
- 手を叩く動作や決めポーズが入っていると楽しそう（30代）
- 土岐川をイメージした川が流れるような動き（30代）
- 認知症予防も兼ねて手と足同時に違う動作をする動きを取り入れてほしい（70代）



体操動画

テーマは“えん”

体操の中に“円”を描く動きがあります。

これは1400年以上の伝統を持つ「美濃焼」をイメージしており、調和のとれた、流れるようなしなやかな丸みのある動きを理想としています。

また、ヒトツバタゴや三国山、もみじ、流鏝馬といった豊かな自然や伝統文化を連想させる動きも取り入れ、市民の皆さんに愛着と誇りをもってもらえる体操となっています。

“えん”は健康寿命の「延」伸、人との「縁」、窯の「炎」にも結び付き、広がりのあるテーマになっています。

土岐市民の歌に合わせた2分20秒の取り組みやすい体操です。

運動習慣がある人はプラスαで取り入れ、運動習慣がない人はまずはこの体操から始めて、いつまでも元気で楽しく過ごし健康寿命を延ばしましょう！



市議会での講習の様子

みんなで楽しく覚えよう！ ときげんき体操講座

期日 1月14日（木）
時間 午後1時30分～2時30分
場所 市文化プラザ
内容 ときげんき体操の動きの説明と実践！！
定員 20人（先着順）
申込 1月13日（水）まで
問・申 保健センター（☎2010）



体操解説

詳しい体操の動きは次号1月号にて紹介します。