

始めませんか

# レインボー健康体操

脳を刺激して活性化し  
筋肉の衰えを防ぎ  
骨を強くする  
体操

椅子と  
タオル一本で  
今日から出来る  
高齢者に優しい  
体操

## ● ウォーミングアップ

椅子に浅く腰掛けて、足の裏で床を強くたたきます。  
全身の血液の循環が良くなって体が温まり、低体温を防ぎます。

## ● 脳刺激体操

集中してインストラクターの動きにあわせます。集中することで脳の血流がよくなり、脳細胞に酸素と栄養素が運ばれて脳の働きが活発になります。物忘れ、認知症を防ぎ、脳梗塞を予防します。

## ● 筋刺激体操

6秒間、最大の力を出して、体の各部の筋肉を一箇所ずつ鍛えます。  
立つ、座る、着替える、トイレに行く・・・生活動作に必要な白筋(速筋)を最も効果的に鍛えるために考えられたアイソメトリック・トレーニングです。

## ● ストレッチング

使った筋肉をゆっくり伸ばしてほぐします。

### 申し込み方法:

右の二次元コードから電子申請  
または  
地域包括ケア推進課へ電話  
綾瀬市 地域包括ケア推進課  
TEL 0467-77-1116



### 令和7年度レインボー健康体操開催予定

第1回 日程：令和7年6月5日、12日、19日、26日の各木曜日 **5月より受付開始**

時間：10時～11時30分

場所：寺尾いずみ会館

第2回 日程：令和7年10月1日、8日、15日、22日の各水曜日 **9月より受付開始**

時間：10時～11時30分

場所：綾瀬市保健福祉プラザ

第3回 日程：令和8年2月4日、18日、25日、3月4日の各水曜日 **1月より受付開始**

時間：10時～11時30分

場所：南部ふれあい会館