

ささえりあ三和は熊本市の委託を受け、「城山・高橋・池上」校区にお住まいの方々を担当しています。

「くまもと元気くらぶ」のご紹介

住民の皆さんが主体的に行っている運動の場が、「くまもと元気くらぶ」です。身近な場所に集まって、熊本市が推奨する運動の DVD を観ながら、椅子に座って行います。皆さんも一緒に参加し、楽しみながら筋力づくりをしませんか？

生き生き体操クラブ



池上校区

いきいき体操クラブ



高橋健康クラブ



高橋校区

こうだ体操クラブ



熊本西高校 (文)

高橋小学校 (文)

池上小学校 (文)

三和中学校 (文)

城山小学校 (文)

西区役所

ささえりあ三和

PADDY

城山校区

なかよし健康クラブ



※開催時期はそれぞれ違います。お問い合わせは、ささえりあ三和まで。

こんな効果が出ています！

5m 歩くのにかかる時間

～北区にお住まいの 80 歳女性の場合～

歩行速度
70%UP



取組後：4.6 秒

取組前：7.9 秒

☆平成 29 年度は、運動に取り組んだ方の **60%以上** に効果あり!!

☆**4ヶ月以上** の取り組みで、運動機能評価 5 項目の効果発生率 (運動能力が向上した人の割合) が急増!! (平均 76.5%)

☆前期高齢者の方が後期高齢者より効果が出やすい!!



年齢区分	65歳未満	65～74歳	75歳以上
効果発生率	約7割	約6割	約5割