

★浜加積地区 キラピカ新聞★



キラピカ体操ってなあに？

滑川市が作成した、いつまでも自分の足で歩けることを目指した運動です！



キラピカ体操って何がいいの？どこに効くの？

キラピカ体操はストレッチだけでなく、普段動かさない関節や筋肉も動かします。動きやすい身体づくりにもなります！



浜加積地区では

3 町内(中野島・北野・曲渕)が週 1 回
1 町内(荒俣)が月 2 回(不定期) で開催中！

「キラピカ体操」体験会も開催できます！ご興味のある方は、ぜひ地域包括支援センター(☎076-476-9400)までご連絡ください！



中野島(毎週水曜日13:30～) 場所:中野島公民館

◎参加者の声

- ・参加者同士の元気な顔を見れて嬉しい！
- ・簡単な体操だと思ったけど、次の日筋肉痛になって、やっぱり使っていないところの運動になっている。

○町内の特徴

- ・体操以外に談話、カラオケもしています！



北野(毎週水曜日10:00～) 場所:北野公民館

◎参加者の声

- ・以前よりも筋肉がつき、歩く距離も伸びて元気をもらっています。
- ・膝痛に困って外出も控えていたが、体操と地域の人との交流の機会も楽しみです。

○町内の特徴

- ・男性の方も時折参加されます。
- ・脳トレも行っています！



荒俣(月 2 回:曜日時間不定期) 場所:荒俣公民館

◎参加者の声

- ・自分一人では続かない体操も、公民館に出かけることで続けられる。
- ・歌を口ずさみながらゆっくり出来る体操なので、誰もが笑い合い元気になります。

○町内の特徴

ペタンク、クイズ、脳トレなども取り組んでいます！



曲渕(毎週火曜日9:00～) 場所:曲渕公民館

◎参加者の声

- ・キラピカ体操に取り組んで、動きがスムーズになった気がします。
- ・みんなに会うのが嬉しいし、楽しみです。

○町内の特徴

- ・参加者の年齢層が 60 歳代～90 歳代と幅広い。
- ・キラピカ体操後にお口の体操も行っています！

