

町内でこころとからだを元気に！

キラピカ体操シューイチ倶楽部

キラピカ体操シューイチ倶楽部とは？

「キラピカ体操」を通して運動と交流の機会をつくる活動です。
健康長寿のため、H29 年度に滑川市がオリジナルで作成した
「いつまでも自分の足で歩けること」を目指した体操です。
週 1 回町内の皆さんで公民館等で集まっています。



私たちの町内で始める時はどうしたらいいの？

「キラピカ体操」の体験会（1 時間）を地域包括支援センター主導で開催できます。体験後には、週 1 回 3 か月間全 14 回のお試し開催（体力測定あり）もできます。お気軽ご相談ください！

東加積地区では 3 カ所、市内では 39 カ所でキラピカ体操開催中！

シューイチ倶楽部名	第 4 長生会 開キラピカ体操 クラブ（6 年目）	大崎野 シューイチ倶楽部 （6 年目）	第三長生会 シューイチ倶楽部 （2 年目）
開催情報	毎週水曜日 9：30～10：30 開公民館 60～80 代 16 名参加	毎週月曜日 13：30～15：00 大崎野公民館 60～80 代 8 名参加	毎週水曜日 9：30～10：30 千鳥スキー場休憩所 60～80 代 14 名参加
特徴	・ 毎回男性 4 名が参加 ・ 転倒予防体操、口腔体操を実施 ・ 春と秋に体操後に歩こう会・昼食交流会を実施 ・ 文化行事など一緒に参加	・ クリスマスケーキ作り ・ お茶とお菓子をしながら近況報告など親睦	・ 富山平野を一望しながら、のびのび楽しく体操 ・ 思い出のうたを歌いながら体操 ・ 春は花見・歩こう会、夏はひまわり畑見物、冬はお楽しみ会を実施
参加者の声	・ 週 1 回顔を会わせて会話をするのが楽しみ。 ・ 皆さんと一緒にいることで正しく体操できる。 ・ キラピカの日には朝から気持ちが引き締まる。	・ 体力測定や健康を維持するためのアドバイス教育等、勉強になり有難い。	・ 肩や膝の痛みが軽くなった。 ・ 杖を忘れちゃった。 ・ 運動後、よく眠れる。 ・ 週 1 回会って話をするのが楽しい。 ・ 一人暮らしの不安や悩み事を聞いてもらえて嬉しい。



～皆さまお気軽にご参加ください～