

北加積地区の皆さまへ キラピカ体操を体験してみませんか？



「キラピカ体操」って何？

「いつまでも自分の足で歩くこと」を目指した市オリジナルの体操です。

約30分間椅子に座って行うので、誰でも気軽に取り組みます。

週1回、町内の公民館に集まって行う「キラピカ体操シューイチ倶楽部」として、すでに38町内が取り組んでいます。

裏面にて、北加積地区で「キラピカ体操」に取り組む町内をご紹介します！！

皆さんの町内でも「キラピカ体操」を始めてみませんか？

「キラピカ体操」を週1回

行う「通いの場」がいい理由

健康でも要介護状態でもない、からだところが衰えてきている状態のことを「フレイル」と言い、予防対策をしなければ要介護状態になるリスクが高まります。

フレイル予防のためには、週1回以上の交流や運動が効果的です！

理学療法士や薬剤師、歯科衛生士等による健康講座（無料）も実施します！

週1回できるかな・・・と

不安な場合も大丈夫です！

地域包括支援センターが各町内の公民館でキラピカ体操の指導を行います。

【キラピカ体操体験会】

体操を知ってもらう体験会を行います。

【キラピカ体操シューイチ倶楽部14】

3か月間（全14回）週1回キラピカ体操に取り組むお試し期間のことで、地域包括支援センター職員が体操の指導と体力測定等を行います！

「体験会」開催の申込みは、希望日の1か月前までに地域包括支援センターまでお願いします。

からだのフレイル

例：筋力・筋力量低下、
低栄養

- ・「週1回」体を動かします！
- ・「栄養」や「口腔」について学び、実践できます！

つながり

のフレイル

例：閉じこもり、
社会的交流減少

- ・いくつになっても通える「居場所」ができます！
- ・いろいろな情報が知れます！
- ・きずなが生まれます！

こころ

のフレイル

例：認知機能低下、
抑うつ

- ・生活リズムが整います！
- ・気分転換になってストレス発散になります！

【お問合せ】

滑川市地域包括支援センター
☎076-476-9400

中新公民館 毎週水曜日 13:30～ (すずめの集い)

R 元年 10 月～開始！(5 年間継続)

サロンからシューイチ
になり、10 年以上の
お付き合い。

皆さんの顔が
若々しい！



公民館での食事作り、温泉
旅行でのカラオケ、楽しい
思い出がたくさん。

皆さん、80～90 才。顔を合わせ、皆元気で
話したり、笑い合えるのはキラピカ体操の
おかげ！若い人達に続けてほしい。

七口公民館 毎週日曜日 13:00～ (七口サロン)

R4 年 3 月～開始！(3 年間継続)

憩いの場。孫世代の小学生も参加。You Tube
を利用した体操、公民館主催の花見や夏祭り、
芋煮会にも参加。
体が軽くなる！皆の顔を見て話したり、野菜
作りなど近況を聞くのが楽しみ！！



毎回行くのが
楽しみやちゃ～

杉本公民館 毎週月曜日 9:00～

R5 年 3 月～開始！(2 年間継続)

体操の日が楽しみ！皆さんとの会話が
楽しい！！困った事を相談できる。
男性 1 人、女性の中 1 人小さくなって
いる。

続けられるよう
頑張るちゃ～



大榎公民館 毎週火曜日 9:30～

R6 年 9 月～開始！(1 年継続)

皆仲良く楽しんでやっている。
毎週参加し、気持ちがシャキッ
としてやる気に繋がっている。
お茶会が楽しみ！



柳原公民館 第 2・4 火曜日 9:30～ (柳原紅葉会)

R5 年 3 月～再開！月 2 回で頑張っています。

男性参加者が多い。県や市の老人クラブ
からの情報やイベントを伝えている。
体操を続けたら、体が楽になった！！

法花寺公民館 毎週月曜日 9:30～

※ R8 年 3 月まで 9:00～

R3 年 12 月～開始！(3 年間継続)

男女が真面目に体操している。月曜
スタートで 1 週間頑張る活力が湧い
てくる。
互いを気遣い、近況を話し合う場。
膝痛が年々良くなって、今ではジャン
プもできるようになった。

大島新公民館 毎週月曜日 10:00～

R7 年 2 月～開始！

10 人程度参加し、おしゃべりを楽しん
でいる。チャレンジ 5 の体操もやって
いる。皆の顔を見られ、通えることが
元気のしるし！！



北加積地区公民館

第 2・4 木曜日 9:30～

R1 年 11 月～開始！

少人数で和気あいあい！夏休みや春休
みは放課後ワイワイクラブの児童も参
加。楽しさ第一！リラックスして心が
休まる集まり。