

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。
週1回町内の皆さんで町内公民館等に集まります。



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。

プロジェクターや椅子など物品がない場合も対応できますので、お気軽ご相談ください！

令和5年度 キラピカ体操に取り組む町内が7町内になりました！

泉ヶ丘 1年目★R5.6.7～ <水曜 9:00～9:30 泉ヶ丘公民館>

始めて半年の倶楽部です。

女性の参加者が多めです。

★参加者の声★

「家でひとりでは体操が続かないけれど、
皆さんと出来るので楽しく続けられます」

「気軽に自由に参加できるのが良いです！」



辰野新町 1年目★R5.4.14～ <金曜 13:30～15:00 辰野新町公民館>

多い時は20名参加です。

男女ともに60代から参加し、80代後半まで
元気に活動しています！

脳トレは皆「あ～」と言い頑張っています。

★参加者の声★

「毎週町内の人と会ってお喋りできて嬉しい」

「うる覚えだった富士の山、今は完璧です！」



常盤町2区 2年目★R4.4.27～ <水曜 13:30～14:00 常盤町2区公民館>

毎回17～20名参加です。初めての方も安心、メンバーが体操教えます！

★参加者の声★

「常連さんがお休みされると体操後参加者で様子を見に行きますよ！」
「毎週の参加が習慣になって楽しみです！」



中川原 もうすぐ3年目★R3.12.3～ <金曜 10:30～11:00 中川原公民館>

60～90代の幅広い参加です。気心が知れ、困りごとなど情報交換しています。詩吟ができる参加者が数名いるので唄も素晴らしいです。

★参加者の声★

「片足立ちが長くできるようになり、身体のバランスや柔軟性が良くなりました」
「高齢者に優しい体操で、無理なく体を動かせ、膝や腰の痛みが和らぎました」

柳原新町 3年目★R3.3.17～ <水曜 13:30～15:00 柳原新町公民館>

体操後に軽い運動（行進やフォークダンスなど）もして体をほぐしています。年5回程度市政講座などで話を聞く時間も作っています！
座談会&お茶会も開いて和気あいあいです。

★参加者の声★

「ひとり暮らしの参加者も多いので、体操もお喋りも楽しんでいます！」



常盤町3区 4年目★R1.11.13～ <水曜 13:30～15:30 常盤町3区公民館>

体操後に30分程度座談会&お茶会を開いて、親睦を図っています。
暮らしの工夫など皆さんで情報交換を行っています！

★参加者の声★

「水曜は体操の予定が習慣化され、規則正しい生活ができるようになりました！」
「笑顔で参加でき、若々しく元気を保っています」

寺家町 5年目★H31.2.7～ <木曜 13:00～14:00 寺家会館>

80代、90代の参加者も多く通っています。

4年経過し体操に来ることが生活の一部になっています！

★参加者の声★

「木曜は予定が入らないように参加を優先しています！」
「皆さんの顔を見ること、話ができることが何より楽しみです」



町内の皆さまお気軽にご参加ください ☆彡