

あなたの町内でも

# キラピカ体操シューイチ倶楽部

始めてみませんか？



## 「キラピカ体操シューイチ倶楽部」のいいところ！

週1回、町内の公民館に集まって「キラピカ体操」をしています！

週1回会話することで、「からだ」と「こころ」が元気になると好評です！

## 始める時はどうしたらいいの？

「キラピカ体操」が体験できる「体験会（1時間）」が開催できます！

体力測定付きで、週1回3か月間お試しで開催し、継続について検討することができます！

プロジェクターや椅子など、公民館に物品がない場合も、まずはご相談ください！



## 『キラピカ体操体験会』を開催します！

日時：11月15日（水） 場所：中加積地区公民館

時間：9:30～11:00

内容：簡単な体力測定、キラピカ体操・脳トレ

申込：地域包括支援センター（076-476-9400）まで連絡をお願いします



町内会長・民生委員みんなで  
キラピカ体操のことを  
勉強しています！



赤浜町内は1年継続し、  
2年目に突入しました！

「キラピカ体操シューイチ倶楽部」に取り組んでいる  
4町内(赤浜・柴・堀江・高柳)を紹介します！

## 赤浜

赤浜公民館 毎週木曜日9:00～

R4年5月26日から開始！R5年6月で1年継続！  
黄色タオルを使っています！

参加者14名(毎週10名程度)  
男性3名、女性11名  
80歳代5名、最高齢者87歳

### 参加者の声

- ・体操することにより、身体がすっきりする。
- ・木曜日が楽しみです。
- ・週1回町内の皆さんの元気な顔が見れる
- ・参加者の安否が確認でき、安心です。
- ・出来るだけ参加するよう努力しています。

## 堀江

堀江公民館 毎週火曜日13:30～

R5年6月27日～開始！

### 参加者からの感想

- ・みんなで顔を合わせられていい
- ・家で一人だと体操は続かないけど、みんなでやることで続けられる
- ・週に1回でも運動する機会があっていい

堀江のシューイチ倶楽部の特徴！  
みんな若くて美人の集まり  
男性の参加者も歓迎！

## 柴

柴公民館 毎週木曜日9:00～

R5年4月6日～開始！

キラピカ体操の取り組み

数人より、何か運動をしたい！

地域包括支援センターに相談

現在、参加者14名ほど(男性2名、女性12名)  
週1回30分の短時間で出席しやすい  
体操終了後対話できる  
今後も長く続けていきたいです！

## 高柳

高柳公民館 毎週金曜日9:30～

R5年6月30日～開始！

### 特徴

- ・男性が多く、和気あいあいと活動しています。
- ・参加者同士で会話もあります！

### 参加者からの一言

- ・グーパー運動で肩が軽くなった。
- ・家でもするようになった。
- ・無理のない運動で続けられる。
- ・情報交換の場になっている。



みなさまのご参加をお待ちしております♡