



## とろろん元気百歳体操って どうやって始めたらいいの？

**ト**とろろん元気百歳体操は、誰でも歩いて通える地域の自治会館などを活動場所に、市内で広がっています。  
筋力の維持・向上だけでなく、ご近所とのつながりを深め、お互いに支え合う関係づくりにもつながります。

### Q 体操を始めるには何が必要？

**A** 65歳以上の5人以上の団体で、体操を行う場所・曜日・時間などを決めましょう。  
1週間に1回以上、体操を行ってください。

### Q どのような場所で活動すればいいの？

**A** 多くの団体では、地域の自治会館、老人福祉センターや老人憩の家、マンションの集会所などで活動しています。

### Q 市はどんな支援をしてくれるの？

**A** 住民主体の運営を基本としているため、会場費の支援はしていませんが、重りの貸し出し、理学療法士の派遣（初回・3カ月後・9カ月後）の支援をしています。

### Q 高齢者の体操はとろろん元気百歳体操がいいの？

**A** 市内では、とこちゃん体操やヨガ、太極拳など、さまざまな団体・場所で活動しています。とろろん元気百歳体操は、その中の選択肢の一つ。自分たちに合った体操に取り組むことが、積極的な介護予防につながります。

ご近所さんとの  
つながりがあると  
いざというときに安心！



## 参加者の声

- ▶ 歩ける距離が長くなり、ひとつ先のバス停まで歩けるようになった
- ▶ 階段を楽に上れるようになった
- ▶ 膝の痛みが改善した
- ▶ 家で一人ではできないが、皆でやるから続けられる
- ▶ 近所に顔見知りが増えた
- ▶ 体操のあとのおしゃべりが楽しみ

楽しいから  
続けられる！



## とこフィットになって 介護予防のお手伝いをしませんか？

**ト**とこフィットは、とろろん元気百歳体操と一緒にやる仲間であるとともに、体操をお手伝いするサポーターです。  
体操中に一緒に回数を数えたり、バンドの着け外しのお手伝いや体調の確認、水分補給の声掛けなどを行います。  
あなたもとこフィットになってみませんか？

### とろろん元気百歳体操でつながる、地域の輪

とこフィットの養成ととろろん元気百歳体操は、「車の両輪」。高齢者がとこフィットとして社会参加や地域に貢献することで、自らの介護予防だけでなく、地域の介護予防を進めます。この両輪を回すことで、地域でいきいきと自立した生活ができる高齢者を増やすことを目指しています。

## とこフィット養成講座

理学療法士の指導の下、介護予防の知識や技術を身に付けます。講座終了者は、サポーターとして活躍中！

- 日** 11月6日～12月18日の火曜午後1時30分～3時30分（12月4日除く全6回）
- 場** こどもと福祉の未来館
- 対** 受講後、とこフィットとして活動できる方
- 定** 申し込み先着30人
- 申** 問 月初～10月23日(火)に高齢者支援課
- 電** 2998-9120に電話

