

地域まるごと元気アッププログラム

楽生きくらぶ

らく い

楽しく！
元気に！
いきいきと



Bクラス 運動前に手指の運動でウォーミングアップ

小樽商科大学✕北翔大学✕コープさっぽろ✕赤平市 協働プロジェクト



赤平市では、昨年10月より60歳以上の市民を対象にした運動教室「楽生きくらぶ」を開催しています。A・B・Cの3クラスが設けられ、それぞれ個人の体力に合わせたコースで運動をします。北翔大学の先生や学生の皆さんの指導のもと、参加者の皆さんは笑顔で楽しみながら運動に取り組んでいます。高齢化率が高い赤平市ですが、高齢者の皆さんが元気になれば赤平も元気なまちになるはずです。興味のある方は参加してみませんか。(見学・体験もOK！)

合言葉は
「まるごと元気」
だから…
「まる元！」
名づけ親→
小樽商科大学
相内 俊一 教授



高島 千代子 さん



いつまでも元気でいたいから体を鍛えておこうと思って参加しました。たくさんお話もできて楽しいから、これからもずっと続けたいわ！

参加者の声



GENKI UP!!

この教室に参加して、体力向上だけでなく、頭の回転も速くなったかな。女性が多いからもっと男性にも参加してもらいたいね。楽しいよ！

戸田 一三 さん



Risa Honda



私が皆さんの運動の
お手伝いをします！

赤平市民の方は、とても話
しやすく、楽しくて元気な
方ばかり。私も週に1度赤
平に来るのが楽しみです。

GENKI★UP!

いつまでも若く元気であるための

…… **五力条** ……

- 一、よく笑う
- 二、よくしゃべる
- 三、よく動く
- 四、よく食べる
- 五、よく寝る



「楽生きくらぶ」で運動指導を行う北翔大学・本多理紗先生

A
クラス

椅子に座ったままで
できる軽～い体操



タオルやボールを使った、関節を
守る運動など

毎週木曜日 午後1時～2時
市立赤平総合病院3階講堂

B
クラス

足腰を鍛えたりバラ
ンスを保つための軽
～い運動



ラダーやステップリングなどを
使った運動など

毎週木曜日 午前10時～11時
交流センターみらい2階ギャラリー

C
クラス

屋内でのウォーキン
グやニュースポーツ



ペタンクなどのニュースポーツ
や筋トレ、ウォーキングなど

毎週木曜日 午後2時30分～3時30分
交流センターみらい2階ギャラリー

データで見る
まる元
効果



まる元の
効果絶大！

北翔大学
上田 知行 准教授

●「まる元」参加者と非参加者の体力測定の結果

		握力	手のばし	長座 体前屈	開眼 片足立ち	10m障害物 歩行	10m歩行	30秒 立ち座り
まる元 参加者	昨年	22.69kg	35.07cm	38.61cm	50.10秒	8.73秒	5.71秒	18.65回
	今年	24.47kg	37.04cm	39.28cm	55.15秒	7.73秒	5.22秒	22.43回
まる元 非参加者	昨年	21.61kg	33.14cm	38.00cm	42.03秒	9.23秒	6.34秒	17.27回
	今年	22.42kg	34.28cm	38.54cm	37.68秒	9.75秒	6.32秒	17.12回

①「握力」「手のばし」「長座体前屈」などの普段の日常生活において活動していると
思われる体力については、大きな変化は見られませんでした。

②「開眼片足立ち」「歩行能力」「立ち座り動作」など積極的な身体活動をするうえで必
要な体力については、「まる元」参加者の体力のほうが高い傾向となりました。

3月から募集開始！



こんな教室もありますよ
はつらつ塾 かえで

内容 運動機能の低下している
方が参加条件となりますので、
簡単な聞き取りを行います。口
腔ケアや栄養改善等の教室もあ
ります。自宅から会場まで送迎
を行っています。※内科系や骨・関
節系の病気のある方は、運動して良い
かを事前に主治医にご相談ください。

楽生きくらぶ
はつらつ塾かえで

に関するお問合せは…

地域包括支援センター
☎32-0661

**参加者
募集中！**



地域包括支援センター 永川センター長