

## ～ ゆるゆる「ゆる元」体操とは ～

余市町では、高齢者の方が元気で過ごせるように、「まる元」=地域まるごと元気アッププログラム運動教室を、継続して実施しています。

この度、まる元の ゆるやか版 「ゆる元」 講習会を開催します。

1. 運動教室に行けないけど、運動は継続したい・・・
2. 仲間と集まったときに、効果的な運動がしたい・・・
3. 自宅で一人でも運動したい・・・などなど

そのような方に、ぴったり！！ぜひ参加してください



### 「まる元ゆるやか版」=「ゆる元」講習会

「ゆる元体操」は

- ・おひとりでも仲間と一緒にでも楽しめる体操です。
- ・椅子に座ったままで行いますので、どなたでも安全に取り組むことができます。
- ・簡単にできるものから、少し複雑で考えながら行うものまで、頭と体を十分に動かす内容です。

●●● 3つを目標に、みんなで楽しく受講しませんか ●●●

- ① いつまでも、しっかりと自分の足で歩くことができる活動的なカラダでいることができるように
- ② 楽しい、うれしいと感じられ、四季の移り変わりを 感じられるココロでいることができるように
- ③ 大切なことを考え、必要なことを憶え、間違いのない 判断ができるアタマでいることができるように

「ゆる元体操初級指導者認定講習会」・・・今回は、より多くの方に「ゆる元体操」を実践していただき、町内各地域において住民主体で展開していくことを目的に、同体操の指導者を養成するために実施します。同体操に精通する健康運動指導士を講師に迎え、2日間の日程で講座と実技を受講していただきます。実技テストで認定された方には、認定証が発行され専用ビブスが貸与されます

# 「ゆる元体操初級指導者認定講習会」 開催します

例えば、こんな運動・・・

- いつでも、どこでも

## ひとり ゆる元



一緒に「ゆる元」始めましょう

☆ 肩の体操  
背筋を伸ばして姿勢の改善を目指す運動です

- みんなで

## なかよし ゆる元



☆ グーパー体操  
仲間と一緒に左右を入れ替えながらの手指と腕の運動です

☆テキストを使用して「ゆる元指導者認定」の講習や簡単な認定試験を行います。

※認定試験・講師等と一緒に確認しながら受ける簡単なものです。

**受講対象者**： 余市町に住所を有し、ゆる元について、協力及び賛同できる方。運動に制限のない方。

**日時**： 3月20日(月)・3月27日(月) 午後1時から4時

(注)2日間の日程です。両日受講必須となります

**場所**： 中央公民館 3階

**受講料**： 無料

**定員**： 20名 ※定員になり次第締め切ります

**その他**： 動きやすい服装にて、運動靴、タオル、筆記用具を持参

**申込・問合せ先**： 役場保険課介護保険係 電話 21-2119