

# とことんお元気！サークルとは

ご近所さんや気の合う仲間同士で江東区オリジナル介護予防体操の『KOTO生き粋体操』をできる場所を作り、体操を続けて、とことんお元気！を目指す自主グループです。

## 登録条件

1. 江東区内で活動場所の確保ができる
2. 概ね65歳以上の江東区民3名以上
3. 週に1回以上、KOTO生き粋体操「筋力トレーニング編」を行う

## 登録方法

ステップ  
1  
受講

### これからお元気！ 応援講座

**内容** 健康寿命を延ばすための講話、KOTO生き粋体操の効果と実技、「とことんお元気！サークル」の趣旨を説明します。

**申込先** 地域ケア推進課 地域ケア係 **Tel.3647-4398**

ステップ  
2  
申込

### とことんお元気！ サークルに登録

**内容** 「とことんお元気！サークル」の趣旨に賛同いただいてから登録。運動指導員や理学療法士から体操指導や定期的な体力測定を2年間に限り行います。

**対象** 「これからお元気！応援講座」を受講し、趣旨に賛同する団体に限ります。

**場所** 各サークルの活動場所

ステップ  
3  
開始

## 出張開始

※派遣は(祝日を除く)  
月～金曜9:00～17:00で  
出張致します。



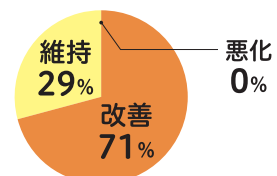
体操指導

## 出張スケジュール

概ね開始 1ヶ月以内	1回目	体力測定・体操指導・健康ミニ講話
	2回目	体操指導・健康ミニ講話
	3回目	体操指導・健康ミニ講話
3ヶ月後	4回目	体力測定・体操指導・健康ミニ講話
6ヶ月後	5回目	体力測定・体操指導・健康ミニ講話
12ヶ月後	6回目	体力測定・体操指導・健康ミニ講話
18ヶ月後	7回目	体操指導・健康ミニ講話
24ヶ月後	8回目	体操指導・健康ミニ講話

## 「とことんお元気！サークル」の効果

サークルを1年間続けた参加者の体力変化がすごい！  
参加者全員「5回椅子の立ち上がりテスト」において、  
下半身の筋力が維持・改善しています。



【5回椅子立ち上がりテスト】(令和4年度データ)