

～小金井市ご当地介護予防体操～

# 小金井さくら体操 自主グループ

誰でも年齢とともに足腰は弱くなっていきます。大切なのは、毎日の生活の中で意識して動かすことです。だからこそ、**気軽に継続**できるものが理想です。

「小金井さくら体操」は**転倒予防、筋力と柔軟性・バランス力**の向上を目的に地域や自宅で行えるご当地介護予防体操です。

ストレッチ体操（12分）・オリジナル音楽体操（18分）・せらばん体操（15分）の3つ（計約45分）からなり、セットで実施すると効果アップが期待できます！！

## さくら体操の特色

- ①市内の公共施設などで実施
- ②足腰に不安のある方も元気な方も誰でもできる
- ③体操DVDで、グループでも自宅でもできる
- ④体操の内容はリハビリの先生たちが監修

さくら体操の解説付き動画はこちらから視聴できます！



参加申込み・お問合せはお近くの地域包括支援センターへ！

対象地域	名称	電話番号
梶野町・関野町・緑町・本町2、3丁目・桜町1、3丁目	きた 地域包括支援センター	042-388-2440
前原町・貫井南町・本町6丁目	みなみ 地域包括支援センター	042-388-8400
東町・中町・本町1丁目	ひがし 地域包括支援センター	042-386-6514
本町4、5丁目・桜町2丁目・貫井北町	にし 地域包括支援センター	042-386-7373

市のホームページやYouTubeで視聴することができます。また、介護福祉課の窓口でDVD、セラバンドを販売しています。

小金井市介護福祉課 包括支援係 Tel 042-387-9845