

シニア向け
区オリジナル筋力トレーニング

しんじゅく100トレで健康づくり

ご近所の仲間やお友達と一緒に、気軽に始めてみませんか。地域交流館、マンションの集会室、飲食店、ご自宅、空き施設等の身近な場所で取り組みます。自治会や高齢者クラブでも活動が広がっています。



とは

みんなと
だから楽しく
続けられる！

動きは全10種類

- ▶ 体力に合わせて取り組める、スロートレーニングです
- ▶ DVDを見ながら実践でき、週1～2回の取り組みで十分な効果があります
- ▶ 11段階に調整できる重りバンドを使うので、個人の体力に合わせて取り組みます



動画はこちら



加齢に伴う筋力の変化

年齢を重ねると、筋力は自然と徐々に低下します。とくに、体をあまり動かさない生活を続けると、筋力の低下がより急速に進みます。しかし、積極的に体を動かすことで、筋力の低下を抑えたり、維持・向上させたりすることができます。

筋力は
若返りが可能です。
今がチャンス！
気になったら
始めましょう



100トレ出前講座で気軽に体験

申込受付中

5名以上で構成する地域の集まりやグループに講師が伺います。

- 内 健康に関する講話、100トレの体験
- 申 電話で問合せ先へ。

グループには
DVDや専用の
重りバンドを
貸し出します。



お近くのグループに参加したい方は

現在、約90のグループが活動しています。グループを紹介するので、お問い合わせください。体験もできます。

☎ 健康づくり課健康づくり推進係 ☎ (5273) 3494

敬老会の招待はがきを発送します

1

対象の方全員に9月18日以降に順次発送

区内に住民登録のある77歳以上の方の長寿をお祝いし、敬老会を開催します。歌手の天童よしみさんと大川栄策さんによるヒット曲の歌唱のほか、民謡歌手の小山雄大さんと新宿区民踊連盟が歌と踊りの演芸を披露します。※招待はがきをお持ちでない方は観覧できません。※全て自由席です。

日 10月22日(木) ▶ 簗笥町・若松町地区、区役所管内にお住まいの方…午前10時～11時50分、▶ 落合第一・落合第二・柏木地区にお住まいの方…午後2時～3時50分

10月23日(金) ▶ 大久保・戸塚地区にお住まいの方…午前10時～11時50分、▶ 四谷・榎町・角筈地区にお住まいの方…午後2時～3時50分

場 新宿文化センター(新宿6-14-1)
※駐車場・送迎バスの用意はありません。

対 区内に住民登録のある77歳(昭和25年3月31日以前生まれ)以上の方

内 ▶ 式典、▶ 警察署講話、▶ 演芸

☎ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎ (5273) 4567



天童よしみ



大川栄策



小山雄大

いきいきハイキング

バスで行く亀山湖(君津市)

千葉県君津市にある亀山湖を歩きます。

日時・集合場所等 11月25日(木)・26日(金)(小雨時は決行・大雨時コース変更あり)、いずれも午前7時30分に区役所本庁舎1階ロビーに集合、午後5時ごろ新宿駅西口周辺で解散(往復バス利用)

対 区内在住の60歳以上の健康で歩行に不安がなく体力に自信のある方、各日140名程度

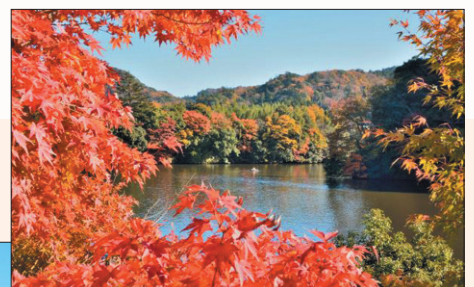
コース ▶ ①亀山湖1周コース(5.2km)、▶ ②亀山湖半周コース(2.7km)

費 2,000円(バス乗車代)

持 参加証、弁当、飲み物、レジャーシート、雨具、資格確認証またはマイナンバーカード。動きやすい服装・履き慣れた運動靴でおいでください。荷物はリュックサックに入れ、手には持たないでください。

申 はがき(1枚につき2名まで)に11面記入例のほか生年月日・性別・緊急連絡先の電話番号、希望日(第2希望まで)、希望コース(①②の別)、キャンセル待ちの可否の別を記入し、10月15日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、当選者には参加証を11月上旬までに発送します。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。

※保険加入のため、住所・氏名・生年月日等(2名の場合は連記)は正確に記入してください。



四季折々の美しい景色を楽しめる紅葉の名所です。亀山湖とダムの自然環境は、君津市の次世代に伝えたい20世紀遺産に指定されています。

☎ 太平観光(株)新宿区いきいきハイキング担当
(〒178-0063練馬区東大泉7-38-9) ☎ (3924) 1911