



最近運動できていないな…足腰が弱ってきたな…

と感じられているそのあなた！！



『おたっしゃ 輪』^{サークル}に参加してみませんか～！？

『おたっしゃ輪』ってどんな事するの？



ご自身の健康維持に自主的に取り組むため、ミップルで定期的に運動をする通いの場です。DVD等を見ながら運動したり（自主トレ）、月一回は運動指導の先生に来てもらい体操を教えてもらいます。60歳以上の宮津市民の方であれば、どなたでも参加できます。
(※医師から運動を止められている方はご遠慮ください)

～定期的な運動がもたらす効果～

- ① 筋力が向上し、転倒や骨折などケガの予防に役立ちます。
- ② 血行が良くなるため内臓の働きが活性化し、食欲増進、腸内環境が良くなることで免疫力が高められます。
- ③ 脳に適度な刺激を与えることで、物忘れを防ぎ、精神を安定させる効果もあります。
- ④ 定期的に通いの場に参加することで、フレイル（虚弱）予防になります。



参加は毎回でも！たま～にでもOK！ご自身の健康づくりにお役立て下さい！

気が向いた時、買物ついでに気軽に参加できます！

(初めて参加される方は申し込みをお願いします)

みなさん一緒に楽しく体を動かしていきましょう！！

おたっしゃ輪の日程は裏面へ！



～令和7年度 おたっしゃ輪 日程表～

R7	内容	日にち	曜日	R8	内容	日にち	曜日
4月	☆講師日★	21日	月	1月	自主トレ	13日	<火>
	自主トレ	28日	月		☆講師日★	19日	月
5月	自主トレ	12日	月		自主トレ	26日	月
	☆講師日★	19日	月	2月	自主トレ	2日	月
	自主トレ	26日	月		自主トレ	9日	月
6月	自主トレ	2日	月		☆講師日★	16日	月
	自主トレ	9日	月		自主トレ	24日	<火>
	☆講師日★	16日	月	3月	自主トレ	2日	月
	自主トレ	23日	月		★体力評価★	9日	月
	自主トレ	30日	月		☆講師日★	16日	月
7月	自主トレ	7日	月		自主トレ	23日	月
	☆講師日★	14日	月				
	自主トレ	29日	<火>				
8月	自主トレ	4日	月				
	☆講師日★	18日	月				
	自主トレ	25日	月				
9月	自主トレ	1日	月				
	☆講師日★	8日	月				
	自主トレ	16日	<火>				
	自主トレ	22日	月				
10月	自主トレ	6日	月				
	自主トレ	14日	<火>				
	☆講師日★	20日	月				
	自主トレ	27日	月				
11月	自主トレ	4日	<火>				
	自主トレ	10日	月				
	☆講師日★	17日	月				
	自主トレ	25日	<火>				
12月	自主トレ	1日	月				
	自主トレ	8日	月				
	体力測定	15日	月				
	自主トレ	22日	月				

場所：ミップル4階 第4コミュニティルーム
開始：13:30～（受付 13:00～）

おねがい

- 受付にて血圧測定をします。
体調面の確認と出欠確認のため、運動開始前までに必ず個人カルテに記入いただきますようよろしくお願いします。
- 年中通して水分補給ができるものをご持参ください。
- 初めて参加される方は、必ずお申込みをお願いします。
- 警報発令時、緊急事態宣言等発令時は中止となります。連絡は致しませんので、開催されるか不明な際は、下記までお問い合わせ下さい。

みんなで楽しく
体を動かしていき
ましょう！！
待ってますよ～！



【申込み先】宮津市健康福祉部 健康・介護課 介護予防係（宮津市地域包括支援センター）
TEL：0772-45-1620 担当 高橋・磯本