

# 週一元気アップ教室

地域住民が主体となって、公民館などで週1回以上行う体操教室です。教室の開催には、以下の決まりがあります。

- ①地域住民が運営し、誰でも参加できること。  
※65歳以上の高齢者10名以上の登録が必要。
- ②「体操普及リーダー」が指導すること。
- ③「いきいきちよるちよる体操」と「めじろん元気アップ体操」を毎回行うこと。
- ④週1回以上、決まった曜日・時間・場所で行うこと。

## 体操普及リーダー

週一元気アップ教室で、体操指導などを行う地域の健康づくりのリーダーです。3日間の養成講座（市、社会福祉協議会主催）を受講し、健康の知識や体操の方法などを学んだ方を市が「体操普及リーダー」として認定します。

※令和4年12月末現在、462名の方が認定されています。

## 開催されている地域（令和4年12月末現在、33か所）

- 【国見町】**（4か所）  
国見浦手区、鬼籠区、上櫛来区、下櫛来区
- 【国東町】**（16か所）  
中村区、浜陽区、深江区、塩屋区、堅来区、柳区、富来浦手区、富来区、成仏区、見地区、横手区、吉木区、今在家区、小原区、下治郎丸区、綱井区
- 【武蔵町】**（3か所）  
池ノ内区、古市区、今市区
- 【安岐町】**（10か所）  
弁分区、東小川区、瀬戸田下区、安岐向陽台区、下原7区、塩屋第2区、大添区、山口区、下山口区、西本区



毎週集まって体操することで、生活不活発によるフレイル予防や、筋力アップの効果が期待できます。

「大添区週一元気アップ教室」の皆さん



住み慣れた地域で、いつまでも「さかしく」暮らそう

特集

# 週一元気アップ教室

体操教室で地域住民の健康寿命を延ばしていきたい。毎週1回、15人ほどの地域住民が集まって、体操やレクリエーションなどを行っています。参加者から「関節が曲がるようになった」とか「みんなと体を動かしたり話したりするのが楽しい」といったうれしい感想を聞いています。これからも体操教室を中心に、住民の健康寿命を延ばす取り組みを進めていきたいです。



国見浦手元気アップ教室  
体操普及リーダー  
荒巻 精文 さん  
(国見町竹田津)

「いきいきちよるちよる体操」の音楽に合わせて体を動かす、国見浦手区（国見町竹田津）の皆さん。1月13日、「週一元気アップ教室」の会場の国見浦手区公民館に集まり、みんなで元気に体操をしていました。

「週一元気アップ教室」とは、地域住民が主体となって行う体操教室のことです。高齢者などが、地域で健康づくりや介護予防に取り組める場となっています。

今回の特集は「週一元気アップ教室」。市は、誰もが住み慣れた地域でいつまでもさかしく（元気に）暮らせるまちづくりを目指して、「週一元気アップ教室」の普及や支援に力を入れています。あなたも地域の「週一元気アップ教室」に参加して、健康づくりに取り組んでみませんか。

☎ 高齢者支援課 高齢者支援係  
72-5189

「いきいきちよるちよる体操」の音楽に合わせて体を動かす、国見浦手区（国見町竹田津）の皆さん。



**めじろん元気アップ体操**  
筋力アップやバランス運動を中心に、短時間で効果的な運動が行える、県が作成した体操です。体の状態に応じて、強度を変えることができます。



**いきいきちよるちよる体操**  
国見町のご当地ソング「ちよるちよる音頭」の軽快なリズムに合わせて行う、市独自に考案した体操です。足腰の筋力やバランス機能を高めます。

教室の要となる2大体操  
いきいきちよるちよる体操  
めじろん元気アップ体操

「週一元気アップ教室」では、どの教室も「いきいきちよるちよる体操」と「めじろん元気アップ体操」の2つの体操を行っています。両体操は、市ケーブルテレビ（11チャンネル）で毎日午前7時と午後5時に放送しています。体操を覚えて、自宅でも体を動かす習慣を身に付けましょう。

※市公式YouTubeでもご覧いただけます。

## CONTENTS 目次

- 2 特集 週一元気アップ教室
- 6 国東市長選挙／国東市議会議員補欠選挙
- 8 消防団員募集
- 10 市からのお知らせ
- 12 くにさき情報ナビ
- 16 健康 週一元気アップ教室／私の達人な秘訣！／くにさき国保だより
- 17 子育て 子育てカレンダー／私の宝物／ひだまり
- 18 相談 休日当番医／休日歯科当番医
- 19 市長日記／市政コラム
- 20 ところをつなぐ 人権シリーズ／教育の里あらかると
- 21 図書館つうしん
- 22 まちの話題TOPICS
- 24 第17回 国東市駅伝競走大会
- 26 お誕生おめでとう／お悔やみ申し上げます／ひとのうごき／表紙のはなし
- 27 国東あん人こん人／宇宙港のまち くにさき