

■ あなたの周りに、家に閉じこもりがちの方はいませんか？ ■

チェック こんなことはありませんか？

コロナが心配だから
外に出ないで
ゴロゴロ
しよう



これまで行っていた
サークルや散歩もやめた

食欲がなくなった…
気分が
落ち込む…
むせる…



疲れやすくな
った…

体重も減って
ふらつくようになり…



転ぶのが
怖いから
外に出ない
ようしよう…

それって『コロナフレイル』かもしれません！



フレイルとは… 加齢によって心身の機能が低下し「要介護」になる手前の状態を言います。

■ 家でもできる運動 ■



**ころばんよ
体操**

西区役所
2階23番窓口にて
無料配布！



【4つの予防効果】
認知症・メタボ・ロコモ・
オーラルフレイル



ハマトレ

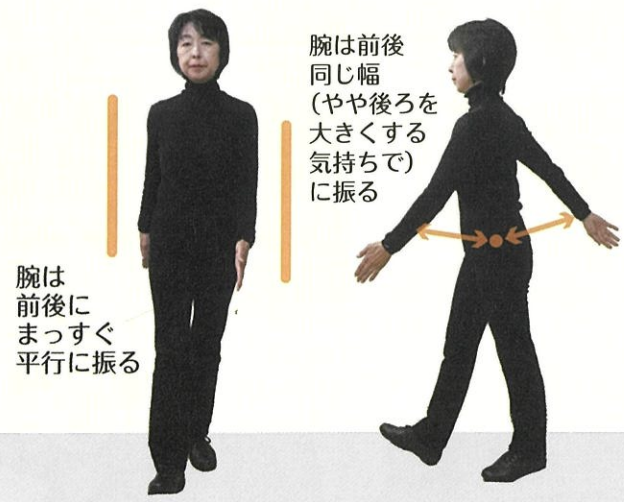
西区役所
2階23番窓口にて
CD・DVDを
レンタルしています

ロコモ予防のため、
横浜市が「歩き」に着目して作った
トレーニング

あなたの周りに、家に
閉じこもりがちの方はいませんか？
是非、声をかけてみて下さい。
そしてこのチラシを
渡してあげて下さい。
一緒に、外に出てみませんか？

■ お散歩・ウォーキングのポイントと歩数の目安 ■

※膝を伸ばして足裏にすばやく上半身を乗せると
膝に負担がかかりにくいです。



腕は
前後に
まっすぐ
平行に振る

腕は前後
同じ幅
(やや後ろを
大きくする
気持ちで)
に振る

★70才以上の1日あたりの歩数の目標値
(～健康日本21～より)

♂ 男性 **6,700** 歩 ♀ 女性 **5,900** 歩

★早歩きで5分歩くだけで、こんな予防効果が！

5分	うつ
15分	がん・骨粗しょう症
20分	糖尿病・脂質異常症

お得です

ウォーキングポイントに登録して商品券や
景品を当てよう!! 詳細はHPをチェック!!

よこはまウォーキングポイント

検索

(一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田恵美子先生)

家で座ってテレビを見ている時間、増えてませんか？

お元気活動応援マップ 2021

屋外活動編

コロナ禍でも体力と健康を損なわないよう、楽しく活動しているグループと、区内にある健康遊具を紹介しします！感染予防に留意しながら、積極的に体を動かしましょう。

屋外活動グループ



普段は家でも
やっています

～遅起きラジオ体操～

距離をとって
歩いています



～西さんぽの会～

健康遊具のある公園



手軽にストレッチ
できます！

★腰・肩の緊張が
ほぐれます

家でも(一人でも)出来る運動



正しい
ウォーキングの
ポイントは裏面へ!!

自分の
ペースで
出来ます

★家でも出来る
運動を紹介(裏表紙)
します

詳しい活動内容や公園の場所、遊具の種類については
次ページに載せています。

是非
行ってみて!

発行：西区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当 (2階23番窓口)

横浜市西区中央1-5-10 電話:045-320-8410 FAX:045-290-3422 令和3年7月発行

屋外で活動しているグループ

地図番号	名称	活動日時	場所	内容・参加費用など	参加者の声	問合せ先
A	遅起き	毎週土曜日 9:00~	石崎川公園 (戸部本町 51)	ラジオ体操 参加費無料	遅起きが大好き! 四季を感じながら 体操をしています	戸部本町地域 ケアプラザ ☎ 321-3200
B	ラジオ体操	毎月第1日曜日 9:45~ (7・8・9月は9:00~)	高島中央公園 (みなとみらい5-2)	ラジオ体操 参加費無料	身体をほぐして、 その後ごみ拾いし ます	
C	岡野公園ラジオ体操	元旦以外の毎日 6:30~	岡野公園 (岡野2-9)	ラジオ体操 参加費無料	参加は自由 新しい人歓迎!	予約不要 直接 お越しください。
D	西さんぽの会	定例会: 第1月曜日 活 動: 第3月曜日	活動によって 場所が変わります	ウォーキング (定例会で詳細を決定) 参加費100円/月	みんなで歩くと 仲間づくりが出来 て楽しみです	藤棚地域 ケアプラザ ☎ 253-0661
E	モーニング コーラス 元気会	毎朝6時30分 (雨天中止)	戸部公園 (中央1-17)	ラジオ体操のあと、 歌を歌います。 参加費無料	毎日楽しく歌って 体操しています	予約不要 直接お越し ください。

▲上記以外の身近な公園でもラジオ体操をやっているようです。探してみましょ。

★5つの公園(神明下公園・追分公園・大新田公園・社宮司公園・戸部公園)ではグランドゴルフ同好会が開催されています。まずは体験からでも可能です。ご興味がある方は下記へお問い合わせください。

西区シニアクラブ連合会事務局 ☎ 045-451-3183

開 9:30-16:30
休 金・土・日・祝日・年末年始

map



■マークは上を
●マークは右をご覧ください。

※Dは活動によって場所が変わります。



<腰ひねり>



<ストレッチベンチ>



<背のばしベンチ>



<脚のばし>



是非、色々
チャレンジ
してみてね!



公園の健康遊具の紹介

地図番号	公園名	住所	健康遊具
1	掃部山公園	紅葉ヶ丘 57	ぶらさがり棒、背伸ばしベンチ、ツイスト
2	御所山第二公園	御所山町 1-2	平行ハンガー、ツイスト
3	伊勢町もくせい公園	伊勢町三丁目 133-8	ぶらさがり、腰ひねり、背伸ばし
4	藤棚町二丁目公園	藤棚町二丁目 212-21	背伸ばしベンチ
5	浜松町公園	浜松町 9	ストレッチベンチ、ステップ、腰ひねり
6	大谷公園	久保町 42	背伸ばしベンチ、腰ひねり、脚のばし、ぶらさがり
7	境之谷公園	境之谷 105-1	マッサージベンチ、背伸ばしベンチ、健康歩道、ストレッチフープ、ツイストボード、腹筋ベンチ、ぶらさがり
8	境之谷北公園	境之谷 3番 5	ぶらさがり
9	霞ヶ丘公園	霞ヶ丘 56-5	ツイストボード、背伸ばしベンチ
10	北幸町公園	北幸二丁目 9	平行ハンガー
11	楠町公園	楠町 1-8	スパイラルカウンター、健康歩道
12	社宮司公園	南浅間町 25	ツイスト、背伸ばしベンチ、ペアけんすい、脚伸ばし
13	浅間車庫前公園	浅間町四丁目 336	ぶらさがり、背伸ばしベンチ
14	南軽井沢公園	南軽井沢 18-2	台ののぼりおり、ぶらさがり、背伸ばしベンチ
15	北軽井沢第二公園	北軽井沢 7-2	バンドステップ (前屈)

★健康遊具にはそれぞれの使い方・効果などが遊具ごとに記載されています。(もしくはQRコードがついています)