

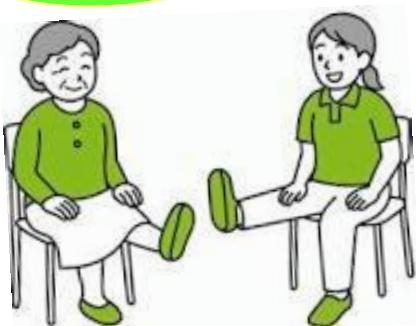
# 理学療法士が教える

# 鬼石体操

最近走ると、すぐに  
息切れするようになってきたかも…



外出するのが億劫な時がある



最近ちょっと、痩せてきたかも？



前よりも、疲れやすくなつた気がする



鬼石体操とは…旧鬼石町（現藤岡市）が発祥の介護予防事業「鬼石モデル」として始まりました。効果として、体力・筋力の維持・向上、転倒予防、膝や腰の痛みの改善、姿勢改善、注意力の向上や脳の活性化などが期待されます。この体操は、特に高齢者の筋力低下や生活不活発を予防するために作られ、自宅で取り組むことも可能です。継続することで日常生活が楽になる効果もあります。

**講 師** 室賀 祥樹先生（群馬県理学療法士連盟会長）

**会 場** 高齢者福祉なんでも相談センター

**申込み** 電話予約か直接来所して予約（休館日：火曜、祝日、年末年始）

**定 員** 先着10人

**対 象** 医師による運動制限がなく、疲れ易く体力低下が心配な、市内在住の65歳以上で、6日間とも参加できる人。

**費 用** 無料

**持 ち 物** 筆記用具・フェイスタオル・飲み物・動きやすい服装  
運動靴