

かよ ば 一宮市通いの場マップ をご活用ください!

高齢者をはじめ市民が
気軽に立ち寄れる通いの場
を紹介しています。

一宮市 かよ ば 通いの場マップ 2025



楽しく! 貯筋体操

レ編

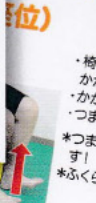
- トレーニングのポイント**
- ① 強さは「少しきつい」と感じる程度
 - ② できるだけゆっくり
 - ③ 息を止めない(数をかぞえる)
 - ④ 鍛えたい筋肉を意識する



- ・椅子に深く座り、背もたれにもたれかからないようにする。
- ・背中を反らさず、太ももをゆっくり高く上げる、ゆっくり下ろす。
- ・*足の付け根の筋肉を鍛えます。
- ・*左右とも行いましょう。



- ・椅子に深く座り、背もたれにもたれかからないようにする。
- ・膝を最後までゆっくり伸ばし、ゆっくりおろす。
- ・*太ももは座面から離れないようにしましょう。
- ・*太ももの前の筋肉を鍛えます。
- ・*つま先を上げるとさらに効果的です。
- ・*左右とも行いましょう。



- ・椅子に深く座り、背もたれにもたれかからないようにする。
- ・かかとをゆっくり上げて下ろす。
- ・*つま先を上げてゆっくり下ろす。
- ・*つま先上げはつまずき予防に重要です!
- ・*ふくらはぎ、すねの筋肉を鍛えます。

一宮市

編集・発行
一宮市福祉部高齢福祉課
TEL.0586-28-9151

2025年3月発行

※このマップは、市役所本庁舎、尾西庁舎、木曾川庁舎、各出張所、いこいの広場・いきいきセンター等で配布しています。

市ウェブサイトにおでかけ広場を掲載しています

おでかけ広場
について



ページID 1014563

開催場所
について



ページID 1015514



通いの場マップ
電子データはこちら



ページID 1058397

※スマートフォンやタブレット端末で二次元コードを読み取ってください。

「通いの場」とは、住民が主体となってつくる地域の居場所です。

「一日中家でじっとしている」「趣味がない」「話し相手がいない」など、閉じこもりがちになっていませんか？

「一宮市通いの場マップ」では、高齢者をはじめ市民の方が気軽に立ち寄れる、地域の通いの場を紹介しています。

また、自宅で気軽に取り組んでいただける体操も紹介しています。いつまでも元気に生活するために、こころとからだの機能維持を心がけましょう。



掲載している通いの場には…

おでかけ広場

一宮市が認定している地域の皆さんが気軽に立ち寄れる住民主体の交流の場です。

ふれあい・いきいきサロン

近隣に住む方が、歩いていくことができる場所に集い、「交流する地域の縁側」です。

ふれあいクラブ

ボランティア団体が運営している、高齢者が気軽に集まれる場所です。

通いの場の活動例

自分の趣味や目的に合った活動を探して、積極的に参加しましょう。

■おしゃべり(茶話会) ■社会貢献活動

■体操 ■ボランティア活動

■ミニ講話 ■趣味活動

■レクリエーション ■多世代交流



配布場所

■市役所本庁舎2階27番高年福祉課

■尾西庁舎、木曽川庁舎

■各出張所

■いこいの広場、いきいきセンター

■地域包括支援センター

■社会福祉協議会 など