

あっ晴れ！ もも太郎体操

仲間と一緒に健康づくりをはじめませんか？



あっ晴れ！もも太郎体操は、ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングをまるっと36分のDVDにとじこめた体操です。

ストレッチ体操



けがの予防！

お口の体操



ムセ予防！

筋力トレーニング



転倒予防！

岡山市内で約**380**団体、約**5,000**人が取り組んでいます！ 2024年7月現在

【体操の効果】

活動を継続している団体に、効果があると実感していることを伺いました。

(2023年度『あっ晴れ！もも太郎体操』活動状況アンケートより)

第1位	友人や仲間との交流	84%
第2位	健康づくり	82%
第3位	気持ちが前向きになる	54%

【参加者の声】

「以前はちょっと歩くと腰が痛かったけれど、今は全く痛くない。」

「参加者といろいろな話ができ、元気をもらえて仲良くなれる！」

「噛みにくかったものが、お口の体操を始めてから噛みやすくなった。」



体操を始めたきっかけ

あっぱれにここにこ会（南区）

代表者が「健康づくりのため、地域の中でみんなと一緒に体操に取り組みたい！」と、介護予防センターへ相談。会場近隣住民や老人会に声をかけ体験会を開催したところ、立ち上がりに至りました。

約20名参加。初めて会う方も多く、これを機に自己紹介を実施。「今度会ったら挨拶するね！」など温かい言葉が交わされました。

継続するための支援をします

- 1 出前講習（講話や体操、フレイル健康チェックなど）
- 2 体操DVD（36分）の貸与
- 3 活動アイデア集の貸与
- 4 ニュースポーツ用具の貸出し
- 5 活動団体同士の交流会開催（年1回）

体操の実施条件

- 1 岡山市在住の5名以上のグループ
- 2 週に1回以上取り組む（回数はお相談ください）
- 3 体操ができる場所と椅子がある
- 4 DVDが視聴できる設備がある



交流会の様子（ニュースポーツ実施）

あっ晴れ！もも太郎体操を始めたい方、参加したい方

お気軽にご相談ください♪

【問い合わせ先】

公益財団法人 岡山市ふれあい公社

岡山市ふれあい介護予防センター 8:30~17:00 土・日・祝日を除く

◆中区、東区の方：TEL 086-274-5211 岡山市中区桑野715-2

◆北区の方：TEL 086-251-6517 岡山市北区谷万成二丁目6-33

◆南区の方：TEL 086-230-0315 岡山市南区福田690-1

ホームページでも様々な
情報を公開しています！

