

出雲市いきいき体操で 健康づくりをしましょう！

出雲市では、健康で過ごせるよう、出雲市独自の「出雲市いきいき体操」を作成し、健康づくりや転倒予防に力を入れています。

健康づくりのためには、楽しみながら継続して取り組むことが大切です。

元気に楽しく「出雲市いきいき体操」を行いましょう！

自分のペースで！

体力や
身体状況に
応じて
調整可能！

ストレッチ体操

筋肉をしなやかに動かせる
ようにし、全身を整える
ことができます。



筋力向上体操

筋肉を強くすることで、
転倒を予防します。

特別な道具
は不要！

「椅子での体操」と
「床での体操」が
あります！



体操のパンフレットや
動画があります！

● 出雲市いきいき体操「パンフレット」「動画」の掲載先 ●

- パンフレットと動画は、出雲市ホームページに掲載しています。
- パンフレットは、自由にダウンロード・印刷してご使用いただけます。(商用利用を除く)

※印刷したものを医療介護連携課(2階、南東側)でお渡しすることも可能です。

ご希望の場合は、あらかじめご相談ください。

「出雲市いきいき体操」で検索 又は 右の二次元コードから確認



注意
事項

- ・体操中は息を止めないようにして、声を出して数を数えましょう。
- ・呼吸が楽にできる痛みのない範囲で行いましょう。
- ・動作を維持する時間や反復回数は、体力や自分の身体の状態に合わせて増減し、調整してください。
- ・休憩や水分補給を忘れずに行いましょう。

お問い合わせ

出雲市役所 医療介護連携課 介護予防係
☎0853-21-6106