

# まめ トレ



SHOJIN  
FUKUSHI KAI  
MAMETORE

無理なくできる！  
高齢者向け健康維持  
トレーニング



## まめトレはこんな方にオススメ

- 健康寿命を延ばしたいシニアの方
- 運動をしたいけど何をしたらいいんだろう？
- 若い頃に比べると色んな事ができにくくなっているなあ…
- 最近つまづくことが多くなったかも…

# ココロもカラダも ほっとな空間 まめトレ

まめトレは、江府町の高齢者の方々が元気なうちから機能維持をしていくことで、少しでも長く在宅で生活できるようにと取り組んでいるトレーニングです。  
コーディネーショントレーニングを中心に、楽しく運動を実施しています。  
脳の活性化に繋がるようなメニューも取り入れ会員の方にご好評いただいています。

無理なく  
こまめに  
楽しく運動♪



まめびよん

TRAINING MENU

## まめトレ内容

training  
01

Functional training



### ストレッチ、機能訓練、ゲーム

ゆったり座りながらストレッチをして準備体操!

training  
02

Tea Time



### 交流～お茶休憩

皆様とドリンクやおやつでお話も弾み笑顔満開♪

training  
03

Coordination training



### コーディネーショントレーニング

分かりやすいゲームや脳トレで全身を刺激!

training  
04

Out Event



### 外出行事

たまには仲間と外出もあり!



健康増進長寿スポーツとして注目の /  
e-スポーツにも取り組んでいます

e-スポーツはビデオゲームを使った競技のことです。高齢者の認知症予防・脳の活性化など健康維持に役立つと言われ、全国の自治体で広がりを見せています。

SNSでまめトレの様子をチェック!

Instagram



Facebook



まめトレは毎週火曜日と金曜日に開催しています



まめトレの

# コーディネーション トレーニング

コーディネーショントレーニングとは感覚器から得た情報を適切に処理して各部へ伝えるためのトレーニングです。感覚器(見る、聞く、触るなど)で感じそれに対して動作をする(走る、とぶなど)トレーニングを行います。



## 7つのコーディネーション 能力を鍛えます



プロのトレーナーや  
理学療法士が監修!



加圧トレーニング  
スタジオLithe  
アウトワークチーフトレーナー

**生田 明広氏**

日本トレーニング指導者協会トレーニング指導者、健康運動実施指導者など多くの資格を取得されています。

その月の目標(ゲームや試合)に向かって、それに伴った運動をしていきます

### トレーニング例(バレー)

#### 01 アタック

アタックを風船で行なったり小さいボールで難しくする

#### 02 レシーブ練習

飛んできたボールを移動して拾う練習をする

#### 03 サーブ練習

ボールを打って遠くに飛ばす練習

- 01** **リズム能力** 相手と同じ動きをする。歩く  
リズムカルに動かしたり何かをまねしたりする能力
- 02** **バランス能力** 片足立ち、ジャンプ  
動いているときに全身のバランスを保ったり、体制が崩れても立て直すことができる
- 03** **連続能力** 階段上り下り  
関節や筋肉の動きを無駄なく動かすことができる。力加減やスピード調節など
- 04** **反応能力** ものをよける  
合図に合わせて素早く反応し、合図に合わせて適切な対応動作をする
- 05** **変換能力** 前から人が来たので避ける  
急に状況が変わり違う動きをしなければならなくなったときの切り替え動作など
- 06** **定位能力** ものをつかんで入れる  
決められた場所や動いているものなどをどこになにがあるか判断し動く能力(空間把握能力)
- 07** **識別能力** 箸で食べ物をつかむ  
道具などを上手に使うことができる能力



ABOUT MAMETORE

## まめトレ概要

開催日	<b>火曜日・金曜日</b> (祝日も営業/定休日:年末年始、GW、盆)
時間	午前 10:00~12:00 / 午後 14:00~16:00 (午前・午後どちらかお選びください)
場所	〒689-4403 鳥取県日野郡江府町大字久連7番地
利用料	<b>1回 800円 (初回体験は無料)</b> 健康増進努力割引あります 1回分お得な回数券 <b>5回券 3200円</b>
特典	リラックスタイムにエミーズカフェのコーヒーが割引価格で購入!ティータイムには各種ドリンクのご用意!



無料体験  
実施中!

初めは気軽に無料体験!まずはお電話ください!

**0859-72-3210** 社会福祉法人 尚仁福祉会  
受付時間 9:00~16:00

ご利用条件:江府にお住いの65歳以上の方ならどなたでも参加できます。  
※お茶などの水分を持参ください。

体操は1週間に2回  
以上すると効果がある  
とされているよ!



1階でカフェやっています!



### エミーズカフェ(1F)のご案内

手作りパンやコーヒー・ケーキ・ランチなど販売しています

営業日:月曜日~金曜日(祝日は営業していません)  
営業時間:9時半~15時(ランチ時間は11時半~13時半)  
定休日:土、日曜日・祝日・盆・年末年始・ゴールデンウィーク

社会福祉法人 尚仁福祉会

〒689-4403 鳥取県日野郡江府町久連7番地  
TEL:0859-75-3626 FAX:0859-75-3645  
MAIL:jimukyoku@syoujin.or.jp

