



# あらかわ区報 Jr.

ArakawaKuhō Junior

平成28年1/19 発行 荒川区 23,000部発行  
〒116-8501 東京都荒川区荒川2-2-3 (3802)3111



## 荒川ころばん体操ってなあに?

「荒川ころばん体操」は、「ころばない」体づくりのために、区と区民と首都大学東京健康福祉学部理学療法学科・山田拓実教授が共同開発したオリジナルの体操です。

今号では、区が普及を推進し、お年寄りにも大人気の「荒川ころばん体操」を紹介します。

問合せ 高齢者福祉課 内線2666



みんなでやると  
楽しいわよ

(前列左から)第九峡田小学校6年生の松葉奏波さん、斉藤未也弥さん、椎名偉吹くん、田中悠馬くんがころばん体操を体験しました

「ころばない」体をつくる体操だよ!

おじいちゃん、おばあちゃんたちが  
頑張っていてびっくり

音楽に合わせて  
楽しく運動できるよ



はかせ

年を取ると、筋力の低下により、わずかな段差でつまずいたり転んだりして、大けがにつながることもあるんじゃよ。筋力やバランス感覚を鍛えることは、いつまでも健康に暮らすために大切なことなんじゃ。荒川ころばん体操は、いすを使いながら、無理なく足や腰・腹部の筋力を高め、歩く能力が改善するように考えられておる。区内の26会場ですべて週に行われていて、どの会場でも、多くのお年寄りが参加して楽しみながら体力づくりをしておるぞ。



あらかわ区報 Jr. は荒川区ホームページでご覧になれます。  
<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/kusei/koho/koho/arakawakuhojr/index.html>



次は3月に発行する予定です



