

「しまトレ」で

今よりもっと



健康で長生き!!

「しまトレ」ってなあに？

「しまだ市っ歌りげんき体操」と
「しぞ〜かでん伝体操」の総称です。
しまだを元気にする体操（トレーニング）

||
「しまトレ」 

「しまトレ」の効果は？

柔軟性アップ

日常生活に必要な
筋力アップ

心も体も元気になる！

転倒防止につながるだけでなく、椅子からの立ち上がり、階段の昇り降りや浴槽をまたぐことが楽になります。

「しまトレ」ってどうやってやるの？

1. 週1回以上実施する
(効果をあげるには、週2回推奨)
2. 一緒に取り組める5人以上の仲間
3. 地域の誰をも受け入れる優しい気持ち



DVD映像と音声による解説があります。
また、座ったままの動作が中心となるため、専門的な知識がなくても、誰でも簡単に始めることができます！

82 箇所で実施中！

(R2年3月31日現在)



健幸マイレージが貯まるよ!!
(1回あたり2ポイント)

市内110箇所を目指します!!

平成29年度 (実績)	平成30年度 (実績)	令和元年度 (実績)	令和2年度 (計画)
29箇所	69箇所	82箇所	110箇所

詳しく知りたい方、やってみたい方は…

包括ケア推進課 **34 - 3288**

こちらのQRコードより
しまトレの動画や実施場所が
ご覧いただけます。
(島田市公式ホームページ)





「しまトレ」を地域で 実施しているみなさんの声



公会堂に来るだけで大変だったけど、スタスタ歩いて来れるようになったよ！
掛け声をだしたり、市歌を歌ったり、声が出せるのがいいね！
膝の曲げ伸ばしができるようになって、物を取るのが楽になったよ！
普段の生活でやらない動作があるからいいね！



代官町 「しまトレ」



座位だけでなく、立位の体操も
実施しています！



ひざが曲がるようになったよ！足の伸びがよくなったよ！
ふらつきがなくなって転ばなくなったね！
運動は家にいてもやらないけど、やる機会ができてよかった！
出掛けるところができてよかった！みんな顔なじみだよ～



稲荷町 「しまトレ」



こんなにたくさん参加しています！
みんななかよし～



公認しまトレを始めるための、しまトレ補助金制度があります！

「地域の公会堂等で公認しまトレとして活動したいけれど体操用の椅子やテレビ、DVDプレイヤーがなくて実施できない…。」

そんな団体には、体操用の椅子やテレビ、DVDプレイヤーを購入するための費用を上限16万円まで補助します。

※ 補助の条件や内容、申請方法などについては、
事前に包括ケア推進課までご連絡ください。



包括ケア推進課

34 - 3288