



わさびー

2022.5月号 No.821 (令和4年5月5日発行)

●奥多摩町ホームページ <https://www.town.okutama.tokyo.jp/>



町の世帯と人口			
4月1日現在 (前月比)			
世帯数	2,590 (6減)		
人口	4,827 (35減)		
男	2,417 (17減)		
女	2,410 (18減)		
人口動態 (3月中)			
転入	23	転出	46
出生	1	死亡	13
その他	0	その他	0

発行 奥多摩町 〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川 215-6 代表電話 ☎0428-83-2111

## シニア筋トレルーム「にっ古里(こり)」オープン



高齢者がマシンを利用して筋力トレーニングを行う施設『シニア筋トレルーム「にっ古里」』が4月12日に古里駅前にオープンしました。

ここで行う筋力トレーニングは、抗重力筋（重力に対して姿勢を保つために働く筋肉）を鍛えるトレーニングで、日常動作に必要な「立つ」「座る」「歩く」などの筋力が維持・強化されます。

継続してトレーニングを行うことで、転倒防止や移動能力の向上が期待され、将来的なフレイル予防、介護予防につながります。「1回でおしまい」の体操教室ではなく、「継続」して利用していただくことが最大の目標です。

施設をご利用いただき、日常生活をずっとずっとにっこり笑顔で過ごしませんか。

「1人では続けられないけれど、みんなで一緒にやると続けられる。先生や教室のみんなと会うのが楽しみ。」なんて言っていただけで最高ですね！ここから喜んで、そして元気になってお帰りいただく、そんな身近に感じる筋トレルームを作りたいと思います。

施設スタッフがマシンの使用方法や簡単な体操の指導を行っています。是非ご利用ください。

詳しくは、広報おくたま4月号、または町ホームページをご覧ください。

〔利用可能日〕 月、火、水、金曜日（祝日を除く）

〔予約受付日時〕 月、火、水、金曜日 午前10時から午後4時30分

〔予約受付番号〕 ☎85-2580

※お問い合わせは、福祉保健課☎83-2777

