

お笑い健康道場のシンボル「フクロウ」

日本では知恵の象徴・魔よけ・招福のシンボルとされ、「福老（豊かに年を取る、不老長寿のお守り）」などの当て字を使い、縁起がいいものとされています。

筋力アップは 介護予防の鍵!

軽度の要介護者の約半数の人が要介護状態になった原因は、骨折・転倒、関節の疾患、高齢による衰弱のいずれかです。つまり、軽度の要介護状態を防ぐためには、筋力の向上が鍵を握っていると言えます。

また、高齢者の「慢性関節炎」や「腰痛症」などの慢性疾患は、運動不足による筋力の衰えが原因であることが多く、日常生活の動作をよりスムーズにするためには、「立つ」、「座る」、「歩く」ことに関わりの深い筋力を鍛えることが有効です。

さらに、積極的な筋力向上を行うことによって、全般的な体力の向上と意欲、エネルギー代謝などを総合的に高め、自立した暮らしを長期間維持することもできるようになります。

お笑いカルチャー教室
健康カラオケ教室、ふれあいレクリエーション教室などの教室を開き、地域に貢献できる「お笑いヘルパー」の養成をめざします。「お笑いヘルパー」は、外出がおっくうになっている高

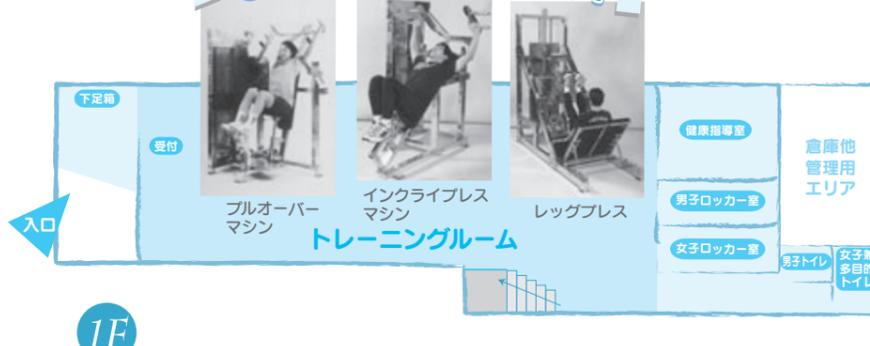
トレーニング可能と判断された人
実施日 毎週・木・土曜日
定員 10人程度
期間 3カ月を1単位として週2回（5月～7月、9月～11月、1月～3月）※17年度は9月～11月、1月～3月の2クール。
会費 3,150円/月(予定)

齢者のところへ出向き、お笑い健康道場への参加を促したり、老人ホーム、介護施設などの慰問を行ったりします。
◆健康カラオケ教室
実施日 毎週火・金曜日（第4金曜日除く）
※鳥取県大衆音楽協会が実施（有料）しますので、☎090-229115464（岡部和子さん）へお問い合わせください。
◆ふれあいレクリエーション教室(予定)
実施日 毎月第4金曜日
内容 レクリエーションダンス、コミュニケーションゲーム、ネイチャークラフト、生涯スポーツなど

はじめまして、お笑い健康道場所長の三谷です。
「初動負荷トレーニング」ってご存知ですか？私も今まで知りませんでした。やってみてこれがまたいいですね。筋肉痛もないし、しなやかな筋肉、動きのよい関節を養い、健康な身体づくりには最適ですね。まずは、一度来てつかんせー!!
三谷隆光
お笑い健康道場所長



こんなマシンを設置します!



めざせ!
日本一元気な鳥取市を
日本の高齢化は急速に進み、本市においても介護の必要性はますます大きくなりつつあります。また、地域とのコミュニケーションが少なくがちなる高齢者も年々増加しています。こうした状況の中、「お笑い健康道場」は中心市街地の空き店舗を活用し、中高年齢者の健康の維持・増進を図るためのトレーニング事業の実施や、楽し

い趣味などのカルチャー教室を開催します。
また、4月にオープンする「パレットとつとり」と連携を図り、高齢者や地域住民、買い物客、観光客などが集う、新たなにぎわいの拠点として整備します。
「お笑い健康道場」で実施する予定のメニューをご紹介します。
中高年 初動負荷トレーニング
ワールド・ウイングエンター

プライズ代表・小山裕史先生の発案された理論に基づくトレーニング方法で、高血圧、糖尿病および神経系・筋肉系作用の向上への画期的手法とされ、多くの病院、治療施設で採用されている、「初動負荷トレーニング」を行い、健康の維持増進を図ります。
対象者 中高年齢者(40歳以上)
実施日 毎週月・火・木・金・土・日曜日
会員数 1000人程度を予定
会費 4,200円/月(予定)

虚弱な高齢者などを対象に、「初動負荷トレーニング」を行うことにより、運動機能の向上や生活機能低下の防止を図り、要介護状態になることを防ぎます。
対象者 市内在住で在宅の60歳以上の要介護状態に陥るおそれのある虚弱な人などで、週2回、3カ月間継続してトレーニングを行うことができ、主治医から

「お笑い健康道場」、5月オープン(予定)
市民のみなさんがいつでも健康づくりができる環境を整えようと、平成15年から検討を進めてきた「お笑い健康道場」が、5月に末広温泉町にオープンすることになりました。この施設は、お笑いと健康をテーマに、市民のみなさんが健康で生き生きと暮らせるまちづくりに向けて、新しい発想と取り組みで地域の活性化を図る交流拠点です。

笑って健康。 笑う門には福来たる!!

募集中
お笑い健康道場は、会員制で有料です。入会希望の方は下記までご連絡ください。
■開館時間 午前10時～午後8時(午後1時～3時は閉館) 水曜日は終日閉館
■問い合わせ先 鳥取市社会福祉協議会在宅福祉課
☎(0857) 37-0105
市役所第2庁舎観光コンベンション推進課
☎(0857) 20-3227