

下肢筋力UPで
いつまでも健康に！

みんなのタッピー体操を 活用しよう！

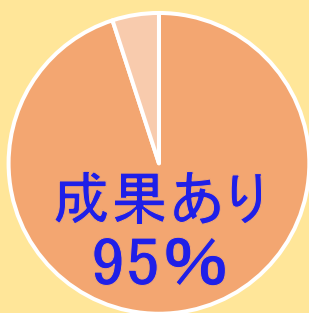


“みんなのタッピー体操”はいつまでも元気に過ごせるような身体づくりや、
転倒予防のために作られた東区オリジナルの体操です！

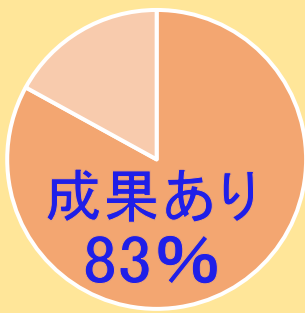
タッピー体操の効果

定期的に行うことで、筋肉の老化防止や筋力維持の効果があります！

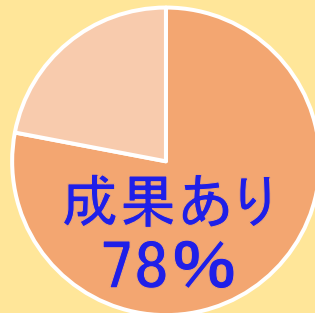
歩行能力
(5m歩行)



バランス能力
(TUG)



下肢筋力
(5回立ち座り)



タッピー体操を取り入れている9団体、計90名の効果測定結果より

杖を使わずに
歩けるようになった

冬に転ばなく
なった

ズボンを立って
履けるようになった

肩こりが
なくなった

階段をスムーズに
上れるようになった



タッピー体操に定期的に取り組む方の声

タッピー体操継続のコツ

活用可能な媒体



リーフレット



CD



DVD



札幌市公式
YouTube

自宅ではなかなか続かない方は・・・

みんなと一緒に通いの場で取り組むと継続しやすい！！

通いの場には他にもたくさんのメリット

外出の
機会になる

楽しみや
生きがいになる

介護予防
認知症予防
になる

定期的な参加で
生活にメリハリ

～体操ができる通いの場～

介護予防センター主催

介護予防教室

概ね 65 歳以上の方が対象で
月 1 回程度開催しています



住民主体の通いの場

老人クラブ

サロン

自主グループ

地域で健康づくりや介護予防に取り組んでいます
週 1 回～月 1 回程度開催しています

みんなに会えるこの日を
とっても楽しみにしています。
ご参加お待ちしております！



タッピー体操やボール運動、
そして楽しいおしゃべりもできる
楽しいサークルです。
皆さんも仲間に入りませんか。

自主グループを運営する方の声

新たな通いの場の立ち上げの支援もいたします

介護予防センターでは、地域の自主的な集まりを応援しています。
地域の皆さんが主体となって行う集まりに専門職が伺い、
タッピー体操や効果的な介護予防方法、通いの場を継続するためのヒントを伝授します。
また、新たな通いの場の立ち上げのご相談に乗ることもできます！



お気軽にお問い合わせください♪

東区介護予防センター

- ・タッピー体操について知りたい
- ・タッピー体操のCDやDVDが欲しい
- ・近くの通いの場が知りたい
- ・通いの場を作りたい



センターや地区により、タッピー体操ができる通いの場が異なります。
詳細は、担当地区のセンターにお問い合わせください。

センター名	住所	連絡先	担当地区
介護予防センターなえぼ	本町 2 条 5 丁目 7-10 竹田ビル 1 階	TEL: 782-7010 FAX: 785-6572	鉄東 苗穂東
介護予防センター北光	北 17 条東 5 丁目 2-5 大友恵愛園内	TEL: 752-6110 FAX: 723-0790	北光
介護予防センター北栄	北 23 条東 15 丁目 5-26 昌栄堂ビル 3 階	TEL: 751-1294 FAX: 751-3272	北栄
介護予防センター元町	北 25 条東 20 丁目 7-1	TEL: 374-7000 FAX: 374-7805	元町
介護予防センター伏古本町	伏古 7 条 3 丁目 1-33 藤苑内	TEL: 781-1100 FAX: 781-4567	伏古本町
介護予防センター東苗穂	東苗穂町 1089-1 ウィズ東苗穂内	TEL: 789-6050 FAX: 789-3101	札苗
介護予防センター栄町	北 45 条東 9 丁目 2-7 禎心会東センター内	TEL: 748-8484 FAX: 712-0916	栄西
介護予防センター栄・丘珠	北 43 条東 16 丁目 1-10 パレス・ロイヤル V 503 号室	TEL: 780-5512 FAX: 780-5513	栄東 丘珠

