



健康長寿は毎日少しの筋トレから!

65歳以上の高齢者の3人に1人は、1年間に1回以上転倒すると言われています。
転ばない体づくりをするために、いつもより少しだけ多く体を動かしてみましょう!

週に150分以上散歩をする (1日平均20分程度)

10分歩くと約1000歩!
まずは10分間の
散歩やウォーキングを
始めてみましょう!

散歩やウォーキングの効果
足腰の強化や疲れにくい
身体をつくれます!



- **目安**
- 65~74歳
7000歩以上
- 75歳以上
5000歩以上

週2日以上自宅で体を動かす

●座りっぱなしの時間を減らし、すきま時間に簡単な筋トレをやってみましょう!

椅子スクワット 目安は10~20回



足を肩幅に広げ、手を胸の前または頭の後ろで組み、目線は正面を向きます。

背筋を伸ばしたまま上体をやや前に傾けて立ち上がります。戻る時はゆっくりしゃがみます。

かかと上げ

目安は
上げ下ろしワンセットで10~20回

かかとを左右同時に
ゆっくりと上げて下ろします。

※バランスを崩さないように必ず椅子や机など
支持物を使いましょう。



4 2026 APRIL

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
5	6	7	8	9	10	11
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
12	13	14	15	16	17	18
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
19	20	21	22	23	24	25
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
26	27	28	29 昭和の日	30		
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交		

5 2026 MAY

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					運・食・交	運・食・交
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
10	11	12	13	14	15	16
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
17	18	19	20	21	22	23
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
24	25	26	27	28	29	30
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
31						
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交