



区報みなみ
8.1号

P7・P8編集・南区役所区政調整課
〒734-8522 南区皆実町一丁目5-44
☎250-8933 ☎252-7179

南区だより

陸と海 人が行き交いふれあう みんなの南区

広報ひろしま
市民の市政

南区の人口／140,267人(185人増)
南区の世帯数／73,160世帯(590世帯増)
令和8年6月末現在(前年同月比)

広島市南区役所

検索

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/minamiku/>



日宇那健々クラブ(仁保・楠那圏域)

一緒に始めて、仲良く続けよう！

いきいき百歳体操で 毎日を元気に！！

体力や筋力の維持を目指し、いきいき百歳体操に取り組んでみませんか？

いきいき百歳体操で体力をつけ、いくつになっても元気で生き生きとした生活を送りましょう！

図地域支えあい課(☎250-4109、☎254-4030)



グリーン体操(翠町圏域)



オール青崎100(大州圏域)



げんき体操(宇品・似島圏域)

いきいき百歳体操とは

「いきいき百歳体操」は、重りを使った筋力向上のための体操です。

準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、ゆっくりとした動きや椅子に座った動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。

※運動制限がある場合はあらかじめ主治医に相談しましょう。

身近な場所でできます！

区内約100カ所のさまざまな地域介護予防拠点でいきいき百歳体操に参加できます。地域介護予防拠点とは、運動を中心とした介護予防の拠点となる住民主体の通いの場のことです。

参加者の声

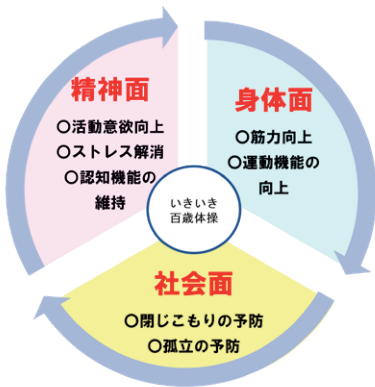
- 体操に通ってからは杖がいなくなりました。
- 体操を続けるうちに、身軽になってきました。
- 参加を続けることで、みんなと仲良くなれました。現在はみんなで一緒に体操をすることが励みになっています。
- 100歳を超えても元気に参加できています。



仲よし会(段原圏域)

一緒に体操する仲間をお待ちしています！

うれしい効果がたくさん！



● 週1回以上、継続して運動することで筋力がつき、立ち座りや階段の上り下りが楽になるなどの効果があります。

● 転倒しにくい体を作ることで、骨折して寝たきりになることなどを防ぐことができます。

● 一人では続かない運動も、地域ぐるみで取り組むことで、人とのつながりを通じて楽しく継続でき、閉じこもりや認知症予防の効果があります。

どんな体操がある？

腕を横に上げる運動

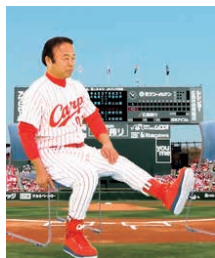
椅子に座って、重りをつけた両腕を体の横でゆっくり上下させます。



【効果】
物を持って歩いたり、布団からの起き上がりなどの動作が楽になります。

足を伸ばす運動

椅子に座って、重りをつけた足を片方ずつゆっくり上下させます。



【効果】
歩くときの膝の安定性が良くなり、膝の痛みなどが楽になります。

出展：広島市オリジナルDVD「がんばれ!!カープ ひろしま百歳体操」

気になったらご相談ください！

お住まいの地域の地域包括支援センターへご相談ください。

地域包括支援センターでは、いきいき百歳体操に取り組む地域介護予防拠点の立ち上げや、活動を続けていくための支援を行っています。

まずは様子を知りたいという人もお気軽にお声がけください。

▼各地域包括支援センター問い合わせ先

センター名	住所	連絡先
大州	大州一丁目 1-26	☎ 581-6025、☎ 581-6026
段原	段原南一丁目 3-52 段原ショッピングセンター内 2階	☎ 261-8588、☎ 261-8688
翠町	出汐二丁目 3-46	☎ 252-5500、☎ 252-5530
仁保・楠那	東本浦町 26-8 2階	☎ 286-6112、☎ 298-2234
宇品・似島	宇品神田三丁目 7-15 2階	☎ 252-6456、☎ 252-6458

詳しくは市ホームページで

