

がんばれカーフ!! ひろしま百歳体操

いきいき百歳体操

最近体力が落ちたな・・疲れやすくなったけど年のせいだから・・とあきらめていませんか。

いくつになっても、体力や筋力をつけることができます！

無理なく効果的に筋力をつけることができる「いきいき百歳体操」に、あなたも地域のみなさんと一緒に取り組んでみませんか。

地域で「いきいき百歳体操」に取り組むには？ **（取り組みながら条件を整えてもOKです）**

- ☐ 概ね65歳以上の「体操をしたい！」という人が10人程度集まりそう
- ☐ 週1回、体操ができる会場がある
- ☐ 地域の人誰でも参加できる
- ☐ 必要物品が準備できる

＜必要物品＞①DVD又はCDが使用できる機材、②背もたれつきの椅子（人数分）

※後日、重りの準備についての検討が必要です

- ☐ みなさんの「やる気」

＜地域包括支援センターがお手伝いします＞

- ① 取り組み方等に関する相談・情報提供・支援
- ② リハ職による体操指導（1～2回）と体力測定
- ③ DVD又はCDの無料配布
- ④ 3か月後、半年後、1年後・の体操指導と体力測定等



「やってみたい！」と思った方は
お住まいの地域包括支援センターへご相談ください



佐伯区内の地域包括支援センター	住所	電話	担当中学校区
湯来・砂谷地域包括支援センター	湯来町白砂 82-4	(0829) 86-1241	湯来・砂谷
五月が丘・美鈴が丘地域包括支援センター	美鈴が丘西 1-3-9	208-5017	五月が丘(石内小学校区除く)・ 美鈴が丘
三和地域包括支援センター	五日市町石内 6405-1	926-0025	三和(石内小学校区全域含む)
城山・五日市観音地域包括支援センター	千同 1-30-6	924-7755	城山・五日市観音
五日市地域包括支援センター	五日市 4-4-24 ISCビル2階	924-0053	五日市
五日市南地域包括支援センター	楽々園 4-2-19-101	924-8051	五日市南



(中面)佐伯区内のいきいき百歳体操実施の地域介護予防拠点一覧

問い合わせ先	区域	拠点名称	活動場所	活動日時
五日市南 地域包括支援センター 082-924-8051	楽々園	咲楽会	楽々園公民館	週1回 金曜日①13:00～14:00 ②14:10～15:10 ※新規要相談 2グループに分かれて実施
		双樹	老人いこいの家 美隅荘	週1回 水曜日 13:30～15:00 ※新規要相談
		どんぐりの会	隅の浜会館	週1回 火曜日 10:00～11:00 ※新規要相談
		コスモス	美隅公民館	週1回 月曜日 10:20～12:00 ※新規要相談
		ひまわり会	グランドメゾン五日市美の里	週1回 水曜日 10:00～11:30 ※マンション住民のみ
		袖の会	装苑	週1回 金曜日 10:30～11:30
		牡丹の会	装苑	週1回 月曜日 13:30～14:30
		いきいき楽々園	イオンタウン楽々園	週1回 木曜日 10:00～11:00
		サロンケアレジデンス	ケアレジデンス楽々園	週1回 火曜日 14:00～15:00 ※新規要相談
		らくらく	老人いこいの家 楽々荘	週1回 木曜日 10:00～11:00 ※新規要相談
		ラッキー	美の里 個人宅	週1回 水曜日 13:30～14:30 ※新規要相談
		イロハヨガ	老人いこいの家 楽々荘	週1回 水曜日 10:30～11:30 ※新規要相談
		しらさぎの会	しらさぎビル	週1回 水曜日 13:30～14:30
		クスイ	高齢者施設 楽々園kisui	週1回 金曜日 10:30～11:30
		いきいき乙女の会	高齢者施設 楽々園kisui	週1回 火曜日 15:45～16:45 ※ 養護老人ホーム入所者のみ
	五日市南	サロンシーサイドハイツ	シーサイドハイツ 集会室	週2回 火曜日 10:00～11:30 木曜日 13:30～16:00 火曜日もしくは木曜日に分かれて実施 ※ マンション住民のみ
		シーサイドいきいきクラブ	シーサイドハイツ 集会室	週1回 土曜日 10:00～11:00 ※ マンション住民のみ
		あさひ健康クラブ	旭園老人集会所	週1回 月曜日 13:30～15:00 ※ 新規要相談
		オイ・ジョイ なぎさ	吉見園公民館	週1回 水曜日 9:30～11:30 ※ 新規要相談
		モーニングクラブ	JA広島 海老支店	週1回 火曜日 10:30～11:30 ※ 新規要相談
		シリウスの会	海老園集会所	週1回 木曜日 10:00～11:00 ※ 町内会入会者のみ
		生き生きあしたば会	吉見園公民館	週1回 土曜日 11:15～12:15
		コッコ	就労継続支援B型作業所コッコ	週1回 金曜日 15:30～16:30 ※ 新規要相談
		ハビネス	海老園集会所	週1回 月曜日 10:00～11:00 ※ 町内会入会者のみ



体操の一部を紹介します！



腕を横に上げる運動

椅子に座って、重りを着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。



脚を伸ばす運動

椅子に座って、重りを着けた脚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。



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ての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。

筋力運動では、負荷を変えられる「重り」を手首や足首に着けて、ゆっくりと手足を動かします。重りは一人ひとりの体力に応じて調整することができ、無理なく効果的に筋力をつけることができます。



参加者の声

膝も腰も痛く、筋力も落ちていて長く歩けなかったけれど、毎週いきいき百歳体操に通うようになってスムーズに歩けるようになりました。会場で昔の友人にも会えて、通うことが楽しみです。



佐伯区内地域介護予防拠点(いきいき百歳体操実施)一覧

(令和8年7月現在)

問い合わせ先	区域	拠点名称	活動場所	活動日時	
湯来・砂谷 地域包括支援センター (0829)86-1241	湯来西	かえでサロン	湯来西公民館	週1回	水曜日 14:30～15:30
		コスモスサロン	志井集会所	週1回	土曜日 13:30～15:30 (曜日変更の可能性あり)
		さつきサロン	さつき会館	週1回	日曜日または第2、4月曜日 9:00～9:45
		菅沢体操会	菅沢会館	週1回	金曜日 10:00～11:00
	湯来東	いきいきサロン さくら会	上麦谷集会所	週1回	月曜日 10:00～12:00
		笑顔	上麦谷集会所	週1回	火曜日 13:30～15:00
		上五原ふれあい体操教室(円サロン)	上五原公民館	週1回	月曜日 10:00～11:30
		サロン スマイルうさ	宇佐集会所	週1回	木曜日 9:30～10:00
		下五原百歳体操	下五原集会所	週1回	月曜日 9:00～10:00
		津伏こぶし会	津伏集会所	週1回	水曜日 13:30～15:00
		どんぐりサロン	水内交流センター	週1回	火曜日 13:30～14:30
		にこにこ体操会	下和田集会所	週1回	金曜日 10:00～11:00
		麦谷下体操クラブ	湯来農村環境改善センター	週1回	木曜日 13:30～14:30
		和田いきいきクラブ	和田一集会所	週1回	水曜日 10:00～11:00 (夏季時間変更あり)
	湯来南	あいあいクラブ	い・ケアゆき 1階会議室	週1回	月曜日 15:15～16:00
		砂谷JAレディース	広島市農協砂谷支店 2階	週1回	水曜日 10:00～11:00
		杉並台健康クラブ	杉並台コミュニティセンター	週1回	火曜日 10:00～11:00
		杉並台健康の会	杉並台コミュニティセンター	週1回	木曜日 13:30～14:30
		たのしみ隊	東川角町内会集会所	週2回	月曜日・木曜日 10:00～11:30
		ひまわりサロン	小伏原集会所	週1回	火曜日または第1・3金曜日 13:30～15:30
		ほがらかサロン	重光集会所	週1回	金曜日 13:30～14:30
		湯来南公民館百歳体操の会	湯来南公民館	週1回	水曜日 10:30～11:30
		こぶしの会	日浦畑集会所	週1回	火曜日 14:00～14:30
		ゆずりは椿会	桐集会所	週1回	土曜日 13:30～14:30
		コスモスの会	大畑集会所	週1回	木曜日 10:00～11:00
		葛郷 夢サロン	葛郷集会所	週1回	土曜日 13:30～14:00 (日程変更の可能性あり)
		グループホーム輝きゆきの家	グループホーム輝きゆきの家	週1回	火曜日 10:15～10:45 ※新規要相談
		たけのこ会	大古谷大野原集会所	週1回	火曜日 10:00～11:00
		おしゃべり会	鹿之道集会所	週1回	月曜日 13:30～15:00
五月が丘・美鈴が丘 地域包括支援センター 082-208-5017	五月が丘	五月が丘一丁目百歳体操の会	五月が丘1丁目集会所	週1回	火曜日 ①9:00～9:45 ②10:00～10:45
		いきいき百歳体操 芙蓉会	五月が丘2丁目集会所	週1回	土曜日 9:00～9:45
		いきいきくらぶさくら	五月が丘3丁目集会所	週1回	水曜日 13:30～14:30
		四丁目百体	五月が丘4丁目集会所	週1回	火曜日 ①9:30～10:15 ②10:30～11:15
		五丁目いきいき体操	五月が丘5丁目集会所	週1回	火曜日 13:30～14:30 ※新規要相談
		座・ソーラン	老人いこいの家 さつき荘	週1回	金曜日 13:30～14:30 ※新規要相談
		さつきいきいき体操7	グループホームさつき	週1回	月曜日 10:00～11:00 ※新規要相談
	美鈴が丘	美鈴が丘西街区健康体操	美鈴が丘西集会所	週1回	第2・3・4月曜日、第2金曜日 9:30～10:30
		さくらサロン	美鈴が丘南街区集会所	週1回	月曜日 13:30～14:30
		プラチナさろん輝	ら・ふいっとハウス	週1回	木曜日 9:30～10:30
		みずいこいの部屋	美鈴が丘公民館	週1回	水曜日 10:30～11:30
		みどりサロン	美鈴が丘緑街区集会所	週1回	水曜日 10:00～11:00
		サロンすこやか	美鈴が丘エルモ	週1回	火曜日 10:00～11:00 ※新規要相談
		グッドジムシニア体操	THE GOOD GYM	月2回	第1・3木曜日 13:30～14:30
三和 地域包括支援センター 082-926-0025	石内北	健康教室しだれ会	石内北集会所	週1回	土曜日 10:15～11:15
	石内	半坂まめな会	半坂集会所	週1回	火曜日 13:30～14:30
		平岩体操同行	平岩集会所	週1回	土曜日 9:30～11:30 ※新規要相談
		湯戸さくらクラブ	湯戸集会所	週1回	火曜日 13:30～14:30
		もうちょっと、がんばろう会	石内公民館	週1回	土曜日 13:30～15:00
		笹利貝塚クラブ	笹利集会所	週1回	火曜日 10:00～11:00
	藤の木	ふじのき いきいき百歳体操教室	藤の木公民館	週1回	月曜日 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00
		はつらつ百歳体操	藤の木公民館	週1回	木曜日 10:00～11:30
	彩が丘	健康体操Un	彩が丘第1集会所	週1回	火曜日(第5火曜日休み) 13:30～14:30
		健康体操Do	彩が丘第2集会所	週1回	金曜日(第5金曜日休み) 13:30～14:30
三和 地域包括支援センター 082-926-0025		ほっと下城	下城集会所	週1回	水曜日 10:00～11:30
		魚切転倒予防教室	魚切集会所	月3回	火曜日(第2火曜日休み) 10:00～11:30 ※新規要相談
		白川サロン	白川集会所	週1回	木曜日 13:30～15:00
	八幡東	あんのん体操クラブ	正覚寺	週1回	水曜日 13:30～15:00
		絆体操クラブ	絆集会所	週1回	水曜日 10:00～11:00
		としまつ百楽サークル	利松公民館	週1回	金曜日 ①9:30～10:30 ②10:40～11:40
		花咲連	中地集会所	週1回	水曜日 10:00～11:30
		ほほえみハッピー	ほほえみグループホーム広島西	週1回	火曜日 10:00～11:30
		体操で楽しむ八幡東	八幡東公民館	週1回	月曜日 ①9:00～10:00 ②10:30～11:30

問い合わせ先	区域	拠点名称	活動場所	活動日時	
城山・五日市観音 地域包括支援センター 082-924-7755		日ノ木百歳体操	日ノ木集会所	週1回	土曜日 ①10:00～11:00 ②13:30～14:30 ※ 新規要相談
		利松いきいきクラブ	利松3丁目宅	週1回	金曜日 13:30～14:30 ※ 新規要相談
	八幡	げんき丸	老人いこいの家 八幡荘	週1回	月曜日 13:30～14:30 ※ 新規要相談
		城山ももちゃんくらぶ	折出会館	週1回	金曜日 ①10:10～11:40 ②13:30～15:00
		楽笑クラブ	保井田説教場	週1回	水曜日 13:15～14:00 ※ 時期により時間変更あり
		寺田ささえ愛	寺田会館	週1回	金曜日 13:30～14:30
		とりあえず百歳体操	薬師が丘第一集会所	週1回	土曜日 ①9:00～10:00 ②10:30～11:30(第2土曜日以外)
		薬師が丘第二集会所百歳体操	薬師が丘第二集会所	週1回	月曜日 10:00～11:00
		八幡が丘 青葉会	八幡が丘集会所	週1回	火曜日 10:00～11:00
	五日市観音西	赤トンボ	観音台公民館	週1回	水曜日 13:30～15:00
		笑顔	千同上集会所	週1回	木曜日 15:00～16:00
		極楽観音台	観音台一丁目集会所	週1回	火曜日 13:30～15:00
		さくら	老人いこいの家 倉重荘	週1回	金曜日 13:30～14:30(5週目は休み)
		坪井上遊友会	坪井上集会所	週1回	水曜日 13:30～15:00
		ひまわり	円明寺	週1回	土曜日 9:30～11:00
		みな会	個人宅	週1回	木曜日 9:30～10:30 ※時期により時間変更あり
	五日市観音	アリスの会	緑ヶ丘会館	週1回	月曜日 10:00～11:00
		コスモス	老人いこいの家 坪井荘	週1回	金曜日 10:00～11:00
		サンさん体操	いつかいち福寿園	週1回	火曜日 10:00～11:00
		常笑会	千同集会所	週1回	水曜日 13:00～14:30(3週目は休み)
		すこやかクラブ	坪井中集会所	週1回	水曜日 13:30～15:00
		千同ひまわり	千同2丁目集会所	週1回	金曜日 10:00～11:30
		百歳体操さわやか	屋代会館	週1回	木曜日 13:30～14:30(5週目は休み)
		三筋百歳体操クラブ	三筋集会所	週1回	金曜日 10:00～11:00
		☆いきいき100歳体操教室☆	五日市公民館	週1回	月曜日 10:00～11:30
五日市 地域包括支援センター 082-924-0053	五日市	チコちゃん倶楽部	五日市西集会所	週1回	火曜日 10:00～11:00 ※ 新規要相談
		葉寿会	中央北集会所	週1回	土曜日 10:00～11:00
		はなみずきの会	揚上集会所	週1回	水曜日 10:00～11:00
		最広寺 100歳体操	最広寺(五日市小学校東門となり)	週1回	金曜日 14:00～15:00 ※お寺の行事で日時変更あるため、初回は電話で要確認
		わくわく100歳体操	五日市学区社会福祉協議会事務所	週1回	火曜日 10:00～11:00
		春秋クラブ	中央5丁目集会所	週1回	木曜日 10:30～11:30
	五日市中央	結	いつかいちベース	週1回	木曜日 10:00～11:00
		中央1丁目クラブ	中央1丁目集会所	週1回	月曜日 10:00～11:00 ※新規要相談
		ひまわり会	五日市中央4丁目宅	週1回	水曜日 10:00～11:00 ※ 新規要相談
		中央荘 いこい	老人憩いの家 中央荘	週1回	水曜日 10:00～11:00
		中央集会所クラブ	中央集会所	週1回	月曜日 10:00～11:00
		サロンみどり	西新町西集会所	週1回	水曜日 10:00～11:00
		やすらぎ会 100歳体操	中央マンション集会室	週1回	火曜日 13:30～14:30
		佐伯区民文化センター100歳体操	佐伯区民文化センター ホール	週1回	火曜日 10:00～11:00 ※センターの行事で変更するため、詳細はHPで確認
	五日市東	ボランティアバンク推進事業・100歳体操	皆賀沖会館/皆賀会館	週1回	皆賀沖会館: 水曜日 10:30～11:30 皆賀会館: 第2・4 火曜 10:00～11:00
		皆賀上町内会	皆賀上集会所	週1回	火曜日 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50 ※ 新規要相談
		ダイアパレス皆賀百歳体操	ダイアパレス皆賀 集会室	週2回	火・金曜日 10:00～11:00
		にこやかグループ	市営皆賀住宅No.3(個人宅)	週1回	月・金曜日 10:30～11:30 ※ 新規要相談
		アルパカハウス100歳体操	アルパカハウス多目的ルーム	週1回	金曜日 10:00～11:00

裏面もご覧ください。