

はじめませんか？

いきいき百歳体操



いきいき百歳体操は、週1回以上、継続して行うことで筋力がつきます。転倒しにくい体になりたい、立ち座りや階段の上り下りを楽にしたい、一人では続かないからみんなとしたい気持ちがある方はぜひ、百歳体操に取り組みましょう。



家で何しよん
とにかく来てみんさいや

至るところで実施中！あなたの近くに百歳体操の集まりはありますか？

【大塚中学校区】

- ⑯ 100才体操はなのき会 (大塚学区集会所^火)
- ⑰ A.CITY いきいき百歳体操クラブ (ヒルズアリーナ4番館^水)
- ⑱ 藤興園いきいき百歳体操クラブ (藤興園集会所^水)
- ⑲ 大塚上健康体操クラブ (中講集会所^月)

【伴中学校区】

- ⑧ 上伴サロン介護予防体操 (椎原集会所^水)
- ⑨ 伴ハイツいきいきサロン (伴ハイツふれあい会館^水)
- ⑩ 瀬戸内ハイツ健康体操クラブ (瀬戸内ハイツ集会所^火)
- ⑪ ほっこり (赤とんぼ^{火土})
- ⑫ 下地いきいきサロン (菅原神社社務所^水)
- ⑬ ニコニコ体操教室 (下伴集会所^月)
- ⑭ がんばれ百歳体操 GR (伴中央集会所^水)
- ⑮ あげぼの会 (大原台集会所^金)

【戸山中学校区】

- ① 阿戸下百歳体操クラブ (阿戸下集会所^水)
- ② 阿戸百歳体操教室 (阿戸集会所^水)
- ③ 三王グループ (三王原集会所^金)
- ④ 中央いきいきクラブ (戸山公民館^水)
- ⑤ 下吉山百歳体操同好会 (下吉山集会所^水)
- ⑥ 年輪会 (中村集会所^水)
- ⑦ いきいき百歳体操緑ヶ丘 (緑ヶ丘集会所^水)



対象となるグループには
オリジナル DVD
(または CD) を
貸し出します！



【立ち上げ要件】

- 活動頻度は概ね週1回
 - 参加人数は概ね10名以上
 - DVD(またはCD)が使える環境 等
- 地域包括支援センターが立ち上げ支援を行います。
詳しくはお問合せください。

【ちょっと気になる情報】

- 基本的に自由参加ですが、月数百円程の参加・運営費用を集めているグループもあります。
- 高齢者いきいき活動ポイントの対象グループも沢山あります。
- リハビリ専門職(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)の講師を派遣することもあります。
- 45分間のいきいき百歳体操に加えて、かみかみ百歳体操やししゃきしゃき百歳体操を行うグループもあります。

◎詳しいお問合せは…

広島市戸山・伴・大塚地域包括支援センター
☎ 849-5860