

五日市包括 いきいき百歳体操マップ

いきいき百歳体操ってなに？



- 平成14年に高知市が開発！重いを使った筋力強化の体操
- 所要時間は約45分！（ショート：30分）週に1・2回行うだけ
- 基本的にはイスに座ってゆっくりと行うため、誰でもできる

【体操の一部を紹介します！】 



①膝を伸ばす運動

歩く時の膝の安定性がよくなり、
膝の痛みなどが楽になります

②椅子からの立ち上がり運動

椅子からの立ち上がりや、階段昇降、
浴槽の出入りが楽になると同時に
転びにくくなります



いくつになっても、体力や筋力はつけることができます！

効果的に筋力をつけることができる「いきいき百歳体操」に取り組んでみませんか？



五日市中学校区 (五日市・五日市中央・五日市東)



運動制限がある場合は、
まず主治医に相談しましょう！



コイン通り商店街
うちのこづちちゃん



五日市駅

	名称	会場	日時
①	中央1丁目クラブ	中央1丁目集会所(五日市中央1-4-35-16)	毎週月曜日 10:00~11:00
②	ハッピーメイト	五日市中央公民館(五日市中央4-8-20)	月2回 金曜日 13:30~15:00 ※公民館だよりに掲載
③	ひまわりの会	五日市中央4丁目宅	毎週水曜日 10:00~11:00 ※新規要相談
④	きずな	ワンナイト(五日市中央4-1-2 イトウビル2階)	毎週月曜日・金曜日 どちらも10:30~11:30
⑤	中央集会所クラブ	中央集会所(五日市中央4-3-26-9)	毎週月曜日 10:00~11:00
⑥	中央荘 いこい	老人憩いの家 中央荘(五日市中央5-1-31)	毎週水曜日 10:00~11:00
⑦	春秋クラブ	中央5丁目集会所(五日市中央5-10-4)	毎週木曜日 10:00~11:00
⑧	宝泉会	中央6丁目集会所(五日市中央6-6-16)	毎週火曜日 13:00~14:00
⑨	チコちゃん倶楽部	五日市西集会所(五日市1-4-5)	毎週火曜日 10:00~11:00 ※新規要相談
⑩	いきいき五日市会	五日市2丁目宅	毎週水曜日 10:30~11:30 ※新規要相談
⑪	☆いきいき100歳体操教室☆	老人憩いの家 五日市荘(新宮苑12-8)	毎週月曜日 10:00~11:30
⑫	はなみずきの会	揚上集会所(五日市中央7-25-21)	毎週水曜日 10:00~11:00
⑬	葉寿会	中央北集会所(五日市中央7-12-3-5)	毎週土曜日 10:00~11:00
⑭	ボランティアバンク推進事業・100歳体操	①皆賀沖会館(皆賀2-10-34) ②皆賀会館(皆賀4-6-5)	①毎週水曜日 10:30~ ②第2・4火曜日 10:30~
⑮	地域の輪・健康体操	昭和台集会所(五日市町大字皆賀字北山502-13)	第2・4木曜日 13:30~15:00
⑯	皆賀上町内会	皆賀上集会所(五日市町美鈴園39-7)	毎週火曜日 ①10:00~ ②11:00~ ※新規要相談

(R5年3月末現在)

※新規要相談記載グループへ参加希望の方は五日市地域包括支援センターまでご連絡ください

参加者の声



- ・ **元気になった**
- ・ 身体が楽になった
- ・ 体調が良い
- ・ 体調維持を続けたい
- ・ 家でやるようになった
- ・ 運動不足解消
- ・ 朝起きれるようになった
- ・ 友達と会って楽しい仲間が出来た
- ・ **外出する機会が出来た**
- ・ 皆さんと楽しくおしゃべりできる
- ・ 体力や筋力がついたように思う
- ・ **いろんな方とつながりが出来た**
- ・ 夜よく眠れるようになった
- ・ 他の事も積極的に取り組めるようになった

様々な効果を実感する声があがっています！



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各団体で対応を行っています。
新しく参加希望の方はまずは広島市五日市地域包括支援センターまでご連絡ください。
よろしくお願いたします。
(R4.3月末現在)

【問い合わせ】

広島市五日市地域包括支援センター

広島市佐伯区五日市中央2丁目4-40 ☎082-924-0053



「参加したい」
「友人、知人と体操を始めたい」という方は包括へご連絡ください！

※各会場原則記載の日程で実施されています。

年末年始、祝祭日、その他会場の都合等で活動をお休みされることがありますのでご了承ください。