井原・高南地区

「いきいき百歳体操」ってどんな体操？

日常生活を送るうえで必要な筋力を高めることを目的とした、重りを使って行う30～45分程度の体操です。
椅子に座って、ゆっくりと行うため、体力の低下している人でも行うことできます。

毎日体操するの？

いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われています。1回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れを取ったほうが筋力がつきやすくなります。

効果はあるの？

個人差はありますが、

イスから立ち上がりや、階段の のぼりおり が楽になりました。

足が上がるようになって、つまずきにくくなりました。

膝の痛みが改善しました。

などの声があります。

広島市白木地域包括支援センター
〒739-1412
広島市安佐北区白木町小越218番2
TEL：(082)828-3361
FAX：(082)828-7188

令和5年3月1日現在

白木町「いきいき百歳体操」マップ

白木包括

「いきいき百歳体操 」実施団体 一覧

	地区	番号	場所	サロン名	曜日	時間	概ねの人数
週1	井原	①	養護老人ホーム三篠園(集会室)	井原歩いてみよう会	水	14:00～	20
	井原	②	養護老人ホーム三篠園(集会室)	三篠園	金	14:00～	25
	井原	③	井原老人集会所	スマイルサロン	金	9:30～ 季節により変動あり	10
	井原	④	甲田集会所	甲田いきいきサロン	月	13:30～	10
	井原	⑤	中東自治会館	あじさいサロン	木	10:00～	3
	高南	⑥	市川集会所	なごみの会	金	10:00～	20
	高南	⑦	JA白木支店	JA広島市ふれあい委員会 いきいき百歳体操	水or木	10:00～	30
	高南	⑧	ふれあいの館	関川福寿会	火	9:00～	40
	高南	⑨	弓投籔山集会所	竹の子会	木	10:00～	10
	高南	⑩	坊地集会所	坊地自治会	金	10:00～	10
	高南	⑪	須沢集会所	須沢サロン	水	9:30～	25
	高南	⑫	原集会所	優遊サロン原会	土	10:00～	10
	高南	⑬	横路集会所	横路自治会　横路サロン会	1週目は金、2週目以降は木 開始時間はいずれも 9:00～		10
	三田	⑭	吉永集会所	吉永体操笑会	土	9:00～	23
	三田	⑮	鳥井原集会所	安駄山クラブ	火	10:00～	10
	三田	⑯	柳原集会所	柳原さくら会	火	10:00～	15
	三田	⑰	河原集会所	ふれあいサロン中司	火	13:30～	10
	三田	⑱	弥谷集会所	いきいきサロン弥谷	金	13:30～	10
	三田	⑲	海戸集会所	海戸ふれあい 健康増進サークル	月	13:30～	15
	三田	⑳	三田クリニック ※2	三田クリニック いきいき百歳体操	毎週土 第2・4水	14:00～	10
	三田	㉑	上大椿集会所	せせらぎサロン	木	13:30～	10
	三田	㉒	林町内集会所	林町内会	木	13:30～	18
	三田	㉓	下大椿集会所	椿サロン	水	10:00～	10
	三田	㉔	小椿集会所	ふれあいサロン小椿	木	9:00～	17
	三田	㉕	宮原集会所	宮原会	水	13:30～	10
月3	三田	㉖	三田集会所	愛・愛サロン	第1・3・4木	10:00～	20
月2	志屋	㉗	上倉集会所	上倉サロン	第2日 第4土	13:30～	10
	志屋	㉘	志屋多目的ホール	志屋がんばらない事をがんばる会	第1・3水	13:30～	10
月1	井原	㉙	上井原集会所	第二長寿会	毎月1日	13:30～	15
	志屋	㉚	志屋集会所	ひとり暮らしの高齢者を見守る会	第4火	10:30～	30
	三田	㉛	外原集会所	外原わいわいサロン	第3金	14:00～	25

赤文字は介護予防拠点(※1)です。

※1　週1回以上(一部を除く)、おおむね30分以上の運動を実施している(10名程度)
※2　新型コロナウイルスの影響で休止中