

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	映楽会	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 美隣荘	週1回 水曜日 13:30~15:00 ※新規要相談
		どんぐりの会	隣の浜会館	週1回 火曜日 10:00~11:00 ※新規要相談
		コスモス	美隣公民館	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 ※新規要相談
		牡丹の会	装苑	週1回 月曜日 13:30~14:30 ※新規要相談
		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 水曜日 10:00~11:00
	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	
	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 13:00~16:00 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 ※新規要相談
		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
		モーモークラブ	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

🎯 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。



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人程度集まりそうだ
- 週1回、体操ができる会場がある
- 地域の人が誰でも参加できる
- 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	五日市中央 2-4-40	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