

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ができます。

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

白木町

「いきいき百歳体操」マップ



「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	
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~ <small>季節により変動あり</small>	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	中束自治会館	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	弓投藪山集会所	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	
週1	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	林百歳体操	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
高南	㉗	大槌集会所	大槌むつみ会	第1・3 水	10:00~	10	
月2	志屋	㉘	上倉集会所	上倉サロン	第2土 第4土	13:30~	10
志屋	㉙	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	
井原	㉚	上井原集会所	井原長寿会	毎月1日	13:30~	15	
月1	志屋	㉛	志屋集会所	志屋地区高齢者 見守りいきいきサロン	第4火	10:30~	30
三田	㉜	外原集会所	外原わいわいサロン	第3金	14:00~	25	



「いきいき百歳体操」は「高齢者いきいき活動ポイント事業」対象です。



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