

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



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？

【体操の一部を紹介します！】



①腕を横に上げる運動

椅子に座って、重いを付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。



②脚を伸ばす運動

椅子に座って、重いを付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い、膝の痛みなどが楽になります。

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
- ・ **いろいろ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](#)

【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

※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。



「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！

五日市中学校区 (五日市・五日市中央・五日市東)

(R6年4月末 現在)



運動制限がある場合は、
まず主治医に相談しましょう！



① 中央1丁目集会所

② 西新町西集会所
五日市中央小学校

③ 五日市中央公民館

④ エディオン
五日市地域包括支援センター

⑤ ⑥

⑧ 中央5丁目集会所

五日市中学校

⑨ 中央6丁目集会所

⑬

Super Market 中央北集会所
フレスタ

⑭ 揚上集会所 広島市佐伯消防署

佐伯区民文化センター 安芸五日市郵便局

五日市中央交番
レディ薬局

⑦ 造幣局 広島支局

⑭ ⑮ ※ 皆賀会館

⑭ ⑮ ※ 皆賀会館

⑭ ⑮ ※ 皆賀会館

⑫ 五日市公民館

⑱ 五日市小学校

⑩ 五日市西集会所

⑪ 五日市局

⑪ 福屋

⑪ 五日市交番

⑪ 五日市駅

⑪ プロマート

⑮ ※ 皆賀沖会館

⑮ ※ 皆賀沖会館

⑮ ※ 皆賀沖会館

⑮ ※ 皆賀公民館

⑮ ※ 昭和台集会所

⑮ ※ 皆賀上集会所

	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	サロンみどり	西新町西集会所(五日市中央3-6-13)	毎週水曜日 10:00～11:00
③	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
④	ひまわり会	五日市中央4丁目(個人宅)	毎週水曜日 10:00～11:00 ※新規要相談
⑤	結	中央集会所(五日市中央4-3-26-9)	毎週金曜日 10:00～11:00
⑥	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
⑦	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
⑧	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
⑨	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
⑩	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
⑪	いきいき五日市会	五日市2丁目(個人宅)	毎週水曜日 10:30～11:30
⑫	☆いきいき100歳体操教室☆	五日市公民館(新宮苑11-14)	毎週月曜日 10:00～11:30
⑬	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
⑭	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
⑮	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 10:00～
⑯	ダイアパレス皆賀 百歳体操	ダイアパレス皆賀 集会室(皆賀4-18-7 1階)	毎週火・金曜日 10:00～11:00 ※曜日変更が随時あり
⑰	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
⑱	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
⑲	最広寺 100歳体操	最広寺(五日市3丁目6-3) 五日市小学校東門となり	毎週金曜日 14:00～15:00 ※お寺の行事等で随時変更あり