



「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。体力をつけて、元気で生き生きとした生活を送りましょう。
園地域支えあい課(☎504-2586、☎504-2175)

体操の特徴は？

準備体操、筋力体操、整理体操の三つで構成され、ゆっくりとした動きや椅子に座って行う動きが中心。**重り**を使い、段階的に重さを調節することで、無理なく**効果的**に筋力をつけることができます。時間は30分から45分間です。

体操のココがすごい！

- 週に1回以上、継続して体操することで、筋力がつき立ち座りや階段の上り下りが楽になります。
- 転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぎます。

お住まいの地域で一緒に体操しましょう

週1回程度体操・運動を実施する場所(通いの場)は、地域の集会所や公民館など区内に約80カ所あります。地域の人(世話人)や地域包括支援センターの職員が支援し、参加者が心地よく体操できる居場所づくりをしています。

いきいき百歳体操に参加するには、お近くの通いの場へお越しください。通いの場がどこにあるかなど不明な点は、地域包括支援センター(☎、☎下表)へ問い合わせください。

参加者の声

神崎南集会所で毎週月曜日に活動している通いの場「ハッピーマンデー」。
参加者、世話人のみなさんに話を聞きました。

みんなに会えるのを楽しみに体操に来了います。一人ではできない体操も、みんなですると頑張れます。近所なので歩いて来ている。



参加者・奥久子さん、室世津子さん

体操を始めて4年目です。体操のおかげで、バランス力がつきました。通いの場に行くことで、外出や交流の機会も増えました。

体操の参加者で男性は私だけです。男性の参加者も募集中です。月に1度体操の後に認知症カフェを開催するなど、さまざまな人に参加してもらえよう工夫しています。



世話人代表・佐伯正司さん

体操を開催し、みんなに喜んでもらえて張り合いを感じています。みんなと体操や話をし、また90代の方が継続して取り組んでいる姿などを見て、いつも刺激をもらっています。



世話人・旭千鶴子さん

みなさんが楽しく続けられるように支援しています。身近な場所で体操をしたい人は、地域包括支援センターへご連絡ください。



江波地域包括支援センター職員・松尾奈央さん

地域包括支援センター

地域包括支援センターには、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどがいます。専門の職員が連携して、介護予防をはじめ、保健・福祉に関する相談や支援を行っています。お気軽にご相談ください。

センター名	担当圏域(小学校区)	住所	電話	ファクス
基町	基町	基町19-2-425	502-7955	502-7966
幟町	白島、幟町、広瀬	東白島町13-26	222-6608	222-6609
国泰寺	袋町、竹屋、千田、本川	昭和町12-2	249-0600	544-1456
吉島	中島、吉島、吉島東	光南一丁目4-6	545-1123	545-1124
江波	神崎、舟入、江波	江波二本松二丁目6-27	296-4833	533-7100

区内約80カ所で
開催中！

中区
百歳体操
マップ

