

身近な会場でみんな元気に!

いきいき百歳体操

問い合わせ 地域介護課 ☎6226

市では、いきいき百歳体操をする団体を支援しています。いきいき百歳体操とはDVDを見ながら、おもりとイスを使い簡単な動きで行うことができる30分程度の体操です。おもりの重さは調整でき、筋力に自信がない方も無理せず参加できます。

現在、市内12団体で取り組まれています。どんな体操か試したい方や説明だけでも聞きたい方は、お気軽に地域介護課へご連絡ください。

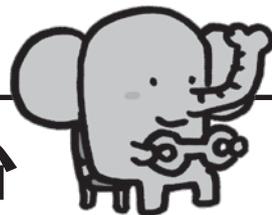
対象

百歳体操を週1回以上実施する5人以上の団体。
※ 会場、イス、テレビ、DVD再生機器が必要です。

支援内容

- ①いきいき百歳体操のDVDの提供
- ②初回支援時の専門職の派遣、体力測定
- ③3カ月後、6カ月後に運動の効果の評価

いきいき百歳体操グループ紹介



西栄1丁目 お茶の間サロン

毎週木曜日13時30分から西栄1丁目集会所で活動をしています。いきいき百歳体操で身体を動かした後はおしゃべりタイム♪

参加者が作ったケーキや畑で採れた果物が振る舞われることもあります。

サロンのまとめ役の杉本さんは「体操を続けることで身体が軽くなった。体操の後のおしゃべりも楽しくて、毎週楽しみにしている」と笑顔で話してくれました。



みんな
で体操



体操後の
おしゃべりタイム



ケーキが
できることも!