

# いきいき百歳たいそう

福祉課 介護予防係 TEL 0983-27-8008

コミュニティセンターや公民館など現在34か所で、「いきいき百歳体操」の活動を行っています。いつまでも健康で、自立した生活を送るために、「いきいき百歳体操」を始めてみませんか？

## どんな体操？

おもりを使い、椅子に腰かけて行う筋力運動の体操。腕の上げ下げや、椅子からの立ち上がりなど、**日常生活で使える筋力の維持**を目的とした**簡単な運動**を行います。**1日40分、週1、2回の運動**で効果が期待できます。また、運動を行うことで**ケガや病気の予防**にもつながります。

※この他「かみかみ体操」「しゃきしゃき体操」もあります。

## おしゃべりも楽しい！！

百歳体操は、健康的な体づくりの場だけでなく、おしゃべりや出会いを楽しむ**集いの場**としても機能しています。会場によっては、お茶菓子を持ち寄り、体操後に**茶話会**を開いています。思わぬ人との再会や、新たな出会いがあるかもしれません！

## 自分にはまだ早い??

いいえ、**始める年齢は関係ありません！**体力は20歳、筋力は40歳を境に衰えていきます。現在、最若年60歳、最高齢97歳の方が参加しています。百歳体操は高齢者向けの体操ではなく、**誰でもできる体操**なので、何歳から始めても構いません。運動不足の方や新たな出会いに興味のある方、参加してみてもいいかがですか？

## <<いきいき百歳体操会場>>



1地区	菅原神社	火曜日	9:00~
2地区	松原公民館	金曜日	13:30~
3地区	新茶屋公民館	月曜日	8:40~
4地区	老人福祉館	木曜日	9:30~
4地区	ニューパワー	月曜日	10:00~
6地区	毘沙門公民館	水曜日	13:30~
6地区	野田研修館	火曜日	13:30~
7地区	市納公民館	火曜日	9:30~
8地区	川南西地区コミュニティセンター	火曜日	13:30~
8地区	唐瀬研修館	月曜日	19:30~
9地区	9地区公民館	火曜日	13:30~
10地区	水穂公民館	水曜日	13:30~
11地区	登り口公民館	月曜日	8:40~
12地区	込の口公民館	木曜日	13:30~
13地区	山本地区コミュニティセンター	木曜日	13:30~
13地区	下竹浜公民館	木曜日	13:30~
14地区	平下公民館	金曜日	9:30~
15地区	名貴公民館	水曜日	14:00~
15地区	大久保公民館	木曜日	14:00~
16地区	東地区コミュニティセンター	月曜日	9:30~
16地区	東地区コミュニティセンター	月曜日	13:30~
18地区	川南漁協2階	水曜日	13:00~
19地区	通山地区コミュニティセンター	火曜日	13:30~
20地区	番野地公民館	水曜日	13:30~
20地区	西番野地公民館	月曜日	13:30~
21地区	西の別府公民館	火曜日	13:30~
22地区	22地区公民館	月曜日	9:30~
23地区	多賀地区コミュニティセンター	火曜日	9:30~
23地区	須田久保公民館	木曜日	9:00~
24地区	大内公民館	木曜日	13:30~
24地区	白鬚公民館	木曜日	13:00~
JA女性部	A-COOP 2階大会議室	月曜日	20:00~