

実施団体を
募集します

地域で取り組もう介護予防！！ いきいき百歳体操

あなたの地域でも
始めませんか

年齢を重ねるとともに、外出がおっくうになったり、体力の衰えを「仕方がない」と諦めていませんか。高齢者の孤立防止や介護予防・健康づくりを目的に、地域ぐるみで「いきいき百歳体操」に取り組んでみませんか。

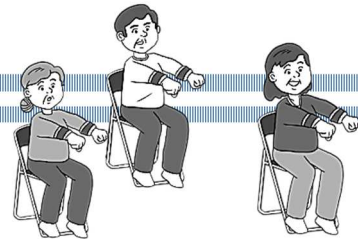
現在、実施団体に対する支援を行っています。



Q いきいき百歳体操ってどんなことをするの？

A みんなで集まり、介護予防の体操をします。

百歳体操は、椅子に座り、重りを使って行う30分程度の簡単な体操です。週1回以上継続的に行うことで介護予防に効果がある体操で、高齢者が自主的に取り組むことができます。参加された方は、筋力がついたことで「階段の上り下りがしやすくなった」「転びにくくなった」などと効果を実感されています。また、週1回以上集まることで、地域での交流が深まり、高齢者の見守りや支え合いができる地域づくりにもつながっていきます。



Q 私たちの地域でもやってみたい！ どんな支援があるの？

A 百歳体操を週1回以上実施する団体・グループを対象に、重りなど体操に必要な器材を貸し出します。また、百歳体操の実技指導を2回程度行います。
※体操に必要な椅子やDVDプレーヤー、血圧計などは実施団体で用意していただきます。

Q 興味があるので詳しく説明を聞きたい。 地域のみんなで話を聞くことはできますか？

A 地域での説明会（まちづくり出前講座）を行っています。

2018年度（平成30年度）から、6月・9月・11月・2月に実施しています。

まちづくり出前講座実施希望月のおおむね2か月前までに健康推進課へ申し込んでください。各支所保健福祉課でも相談できます。

問い合わせ先

高齢者支援課 Tel928-1065
松永保健福祉課 Tel930-0414
北部保健福祉課 Tel976-1231

健康推進課
東部保健福祉課
神辺保健福祉課

Tel928-3421
Tel940-2567
Tel962-5055