

あなたも始めてみませんか？

～仲間5人から始められます～

● 開始のための準備

- ☐ 仲間がいる（半数以上が65歳以上）
- ☐ 週1～2回 みんなで集まる場所がある
- ☐ DVDを映す機器がある
- ☐ 人数分の背もたれのある椅子がある



応援 **1** 体操で使うDVDとおもりの貸出（無料）

応援 **2** 年1回体操の専門家が出張指導・効果測定（無料）

応援 **3** 地域担当の保健師がサポート

嬉しい声がこんなに！



- ・階段の昇り降りが**楽**になった！
- ・杖を使わなくても**歩ける**ようになった！
- ・話せる**仲間**が増えた！
- ・体操をすると**気持ち**がいい！
- ・お風呂で汲めるお湯の量が**増えた**！

始めたくなったら、内面の問い合わせ先へご相談ください。

大阪市のホームページ

【百歳体操を始めよう】もご覧ください▶



大阪市中央区保健福祉センター 保健福祉課 地域保健活動 令和7年9月作成

元気なうちから介護予防に取り組もう！



みんなでやるのが
ええねん♪

いきいき百歳体操

どんな体操？



おもりを手首や足首につけ、
座って行う**筋力運動**です。



効果は？



筋力がついて身体が動きやすくなり、**転倒しにくい体**になります。



ここがすごい！ **1** **何歳**からでも始められます！

ここがすごい！ **2** 誰でも**筋力**がつきます！

ここがすごい！ **3** 1回30分、週1～2回が**効果的**！

ここがすごい！ **4** 自分の体力に合わせて**無理**なく続けられます！



どこでできるの？

中をご覧ください

中央区いきいき百歳体操マップ



★東老人福祉センター、☆南老人福祉センターは
どなたでもご参加できますので、直接お問い合わせください。

No.	地域	名称	実施場所	所在地	日時	
					曜日(毎週)	開始時間
★	区内全域	いきいき百歳体操A	東老人福祉センター	農人橋1-1-6 電話 06-6941-7719	火・木・金 (第4金曜のみ)	10:00 (13:30)
		いきいき百歳体操B			火・木・金 (第4金曜のみ)	11:00 (14:30)
☆	区内全域	いきいき百歳体操A	南老人福祉センター	島之内2-12-6 電話 06-6213-2172	火・金	10:00
		いきいき百歳体操B			火・金	10:40
		いきいき百歳体操C			火・金	11:20

下記の会場にて参加希望の方は、保健福祉センターへご相談ください。

●対象：地域住民のみ参加可能

No.	地域	名称	実施場所	所在地	日時	
					曜日(毎週)	開始時間
①	開平	汎愛寿会	集英地域 コミュニティプラザ	本町1-4-5 大阪産業創造館15F	月	10:00
②		ふれあい百歳体操	船場浪華会館	北久宝寺町1-6-9	火	10:00
③	中大江	中大江体操クラブ	グループホーム ニッケとて本町	内淡路町3-1-18	火	10:30
④		中大江百歳体操クラブ	中大江校下センター	糸屋町2-2-16	水	10:00
⑤	南大江	楽しい体操法円坂	コーシャハイツ法円坂	法円坂1-5-35-1F	金	13:30
⑥	玉造	玉造いきいき百歳体操	たまつくり会館	玉造1-11-13	月	13:30
⑦	桃園	桃園百歳体操教室A	桃園会館	谷町6-5-30	木	10:00
⑧		桃園百歳体操教室B	桃園会館	谷町6-5-30	木	11:00
⑨	桃谷	桃谷連合老人部	桃谷会館	上本町西2-5-25	火	10:00
⑩	東平	東平百歳体操	東平会館	上本町西5-1-38	木	13:30
⑪	金甌	金甌いきいき百歳体操	金甌会館	高津1-1-61	月	13:30
⑫	南	御津白仙会	御津会館	西心斎橋2-9-15	火	14:00
⑬		大宝福寿会	大宝会館	東心斎橋1-14-15	第2・4火	11:00
⑭		いきいき100	道仁会館	島之内2-12-19	火	10:10
⑮		河原慶寿会	河原会館	難波千日前5-25	月(隔週)	14:00
⑯	高津	高津豊寿会	高津老人憩いの家	高津3-3-37	木	14:00

○対象：マンション住民のみ参加可能

⑰	中大江	いきいき体操の会	天満橋グリーンコーポラス	石町2-1-7	水	13:30
⑱	南大江	ひまわりの会	コーシャハイツ法円坂	法円坂1-5-35-1F	火・木	10:00
⑲		メロディカフェ体操部	メロディーハイム法円坂	法円坂1-1-40	木	10:00

○対象：高津一丁目町会会員のみ参加可能

⑳	高津	高一健康クラブ	高津宮	高津1-1-29	水	10:00
---	----	---------	-----	----------	---	-------

お住まいの近くに会場はありますか？
みなさまのご参加お待ちしております！

☆問い合わせ先☆

大阪市中央区保健福祉センター 保健福祉課 地域保健活動(中央区役所1階12番)
開庁日時：月曜日～金曜日(祝日及び年末年始除く) 午前9時～午後5時30分
住所：中央区久太郎町1-2-27 電話：06-6267-9968