

# 百歳体操みんなで続けよう

スポーツ庁は、「With コロナ時代に高齢者の健康二次被害をスポーツや社会参加で予防するために（令和2年11月13日）」と題して、次のように提言しています。

- 地域の習いごとやイベント、運動教室などに参加することはコロナに関わらず、ウイルス性感染症の予防や認知機能の低下を防ぐうえでも有効
- ①マスクの着用、②手洗い、③3密を避けるでしっかりと感染予防につながる
- 感染対策を行い、各種運動教室を積極的に実施再開しよう



百歳体操は、体を動かすことで筋力、口腔、認知機能アップの効果があるだけでなく、ご近所の方が定期的に集まり交流できる大切なコミュニティの場です。感染症対策をしっかり行っている百歳体操に参加することは生活、健康の維持に必要な外出です。

外出や会話の機会が減っている今だからこそご自身、さらにはご家族やご友人の方の体と心の健康を維持するために重要な役割を持っています。

**コロナウイルスの感染を必要以上に恐れず、可能な限り活動を続けていきましょう！**



百歳体操は市内650か所以上で開催されています。参加ご希望の方は、お住まいの区の担当へお問い合わせください。

区	電話番号	区	電話番号	区	電話番号	区	電話番号
北	6313-9968	港	6576-9968	東淀川	4809-9968	阿倍野	6622-9968
都島	6882-9968	大正	4394-9968	東成	6977-9968	住之江	6682-9968
福島	6464-9968	天王寺	6774-9968	生野	6715-9968	住吉	6694-9968
此花	6466-9968	浪速	6647-9968	旭	6957-9968	東住吉	4399-9968
中央	6267-9968	西淀川	6478-9968	城東	6930-9968	平野	4302-9968
西	6532-9968	淀川	6308-9968	鶴見	6915-9968	西成	6659-9968

# おおさか百歳通信

第2号

## 目次

### 体操グループ紹介

東成区 大成いきいき元気クラブ …p.2

浪速区 敷津連合百歳体操 …p.3

### トピックス

かみかみ百歳体操で要介護度の悪化を予防 …p.2

活動や交流であなたの未来にこんないいこと！ …p.3

百歳体操みんなで続けよう …p.4

