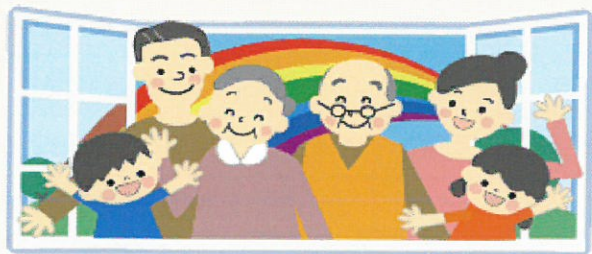


いきいき百歳体操に参加してみませんか？

「いきいき百歳体操」とは筋力づくり運動で、手首・足首におもりをつけて、椅子に座って行う30分の体操です。週2回行うことで筋力がつき、バランス能力が高まり転倒しにくくなります。また体操に通うことで近所の方々との交流が深まり、閉じこもり予防や認知症予防にもつながります。



東淀川区では40か所で開催しています。

小学校区名	番号	会場	所在地	曜日	開始時間	参加対象
東井高野	1	東井高野連合集会所	井高野3-10-1	水	10:00	どなたでも
井高野	2	井高野第3町会集会所	井高野1-4-3	火・金	10:00	井高野及び隣接する小学校区住民
	3	井高野福祉会館	北江口2-4-8	金	9:30	町会内の住民
	4	北4町会集会所	北江口2-2-6	水・金	10:00	北4町会住民
大隅東	5	大隅東第7町会集会所	南江口1-5	月・木	13:00	大隅東第7町会住民
	6	大隅東第6町会集会所	南江口2-9	月・木	9:00	大隅東第6町会住民
	7	南江口市営住宅集会所	南江口2-2	土	13:00	どなたでも
	8	瑞光第1町会集会所	瑞光5-3	火・土	14:00	どなたでも
大隅西	9	大隅西社会福祉会館	瑞光3-3-30	土	10:00	大隅西地域住民
小松	10	小松福祉会館	小松4-15-7	月	10:30	小松地域住民
	11	けあらーず上新庄	小松1-11-16	金	17:00	小松地域住民
新庄	12	新庄社会福祉会館	上新庄2-7-9	火・木	10:00	どなたでも(要相談)
下新庄	13	下新庄老人憩いの家	下新庄5-3-2	火・金	9:00	どなたでも(要相談)
菅原	14	ファミリー東淀川集会所	下新庄3-10-13	月・金	10:00	マンション居住者 (基本的に60歳以上)
	15	菅原老人憩いの家(菅寿会)	菅原3-3	月・木	10:30	菅原連合菅寿会加入者 (60歳以上)
	16	菅原老人憩いの家	菅原3-3	火・金	10:00	菅原地域住民
	17	府営菅原住宅集会所	菅原1-6	水・土	10:00	どなたでも
	18	シティーコート下新庄集会所	下新庄3-5	月・木	10:00	どなたでも
	19	淡路パークハイツ(あじさい会)	下新庄2-3-12	月・金	10:00	淡路パークハイツ住民
大桐	20	大桐住宅集会所	大桐1-17-13	火・金	10:00	大桐地域住民(概ね65歳以上)
	21				11:00	大桐地域住民(概ね65歳以上)
大道南	22	大道南福祉会館	大道南1-10-14	水・土	10:30	大道南地域住民(60歳以上)
豊里南	23	豊里南福祉会館	豊里5-4-7	月・木	13:10	豊里南地域住民
	24	豊里住宅集会所	豊里5-15	木	13:30	豊里住宅居住者

豊里	25	豊里連合会館	豊里5-14-17	水	10:00	豊里老人会加入者
豊新	26	ぷらっと豊新	豊新2-7-20	月・木	10:00	どなたでも
	27	豊新憩いの家	豊新4-18-9	火・金	10:00	どなたでも
	28	よどまちステーション	豊新4-26-3	水	13:15	どなたでも
西淡路	29	日の出集会所	西淡路1-8-8	火	13:00	町会内の住民
	30	ローズマンション2階集会室	西淡路1-15-8	月	10:00	マンション居住者
淡路	31	東淀川区老人福祉センター	淡路4-1-6	水・金	10:00	老人福祉センター利用登録者
	32		淡路4-1-6	水・金	10:45	老人福祉センター利用登録者
東淡路	33	エバークリーン淀川集会所 (さつき会)	東淡路1-5-1	水	13:30	エバークリーンスつき会加入者・加入者の家族
	34	エバークリーン淀川集会所 (2号館自治会)	東淡路1-5-1	土	14:00	エバークリーン2号館自治会加入者
	35	エバークリーン淀川集会所 (3号館自治会)	東淡路1-5-1	木	14:00	エバークリーン3号館自治会加入者
	36	エバークリーン淀川集会所 (4号館自治会)	東淡路1-5-1	金	10:00	エバークリーン4号館自治会加入者
	37	柴島センター	柴島2-11-9	木	9:30	東淡路・柴島地域住民
	38	東淡路会館	東淡路2-4-23	月	9:30	東淡路・柴島地域住民
啓発	39	啓発社会福祉会館	東中島5-6-1	月・金	10:30	啓発地域住民
	40	さわやかサービスセンター	東中島2-14-1	月・木	10:30	どなたでも

※参加希望の方は直接会場に参加して頂くか、下記のお問い合わせ先へご連絡ください。

いきいき百歳体操の普及を支援します



「いきいき百歳体操」を5人以上のグループで週1～2回定期的に開催しませんか？
大阪市では、DVD・おもりの貸与・リーフレットの提供をし、立上げと継続支援のため、理学療法士等のリハビリテーションの専門家を派遣します。

高齢者が動きにくくなる原因

