

あなたも仲間とはじめてみませんか？

# いきいき百歳体操

どんな体操なの？



「いきいき百歳体操」はイスに腰をかけ、準備運動、筋力体操、整理体操の3つの運動を行います。



筋力体操では、調整可能な重りを使い、手首や足首をゆっくりと動かしていきます。

食べる力や飲み込む力をつけるための

**かみかみ百歳体操**

認知機能(注意力・判断力など)の向上のための

**しやしやし百歳体操**

もあるよ!!

大阪市ホームページ→



高知市ではじまり、全国各地の体操会場で「いきいき百歳体操」が行われています。

週2回以上で筋力アップ!

週1回でも介護予防に!



**5人以上が集まれば始められます!**

さあ!あなたも仲間とはじめましょう。保健師が立ち上げをサポートします!

**貸出** 百歳体操 DVD & おもり



**派遣** 地域の集会所などに体操の専門家を派遣



## 百歳体操のグループ紹介

百歳体操の輪が広がっています!!

区長も体験!!!



加賀屋東  
ファイト☆ファイト

加賀屋  
ひまわり



加賀屋東  
げんき☆げんき

みなさんの元気とパワーに圧倒されました! 恐るべし、百歳体操の威力!!



毎週、体操だけでなくデイスコンもやっている92歳です。まだまだ現役!



加賀屋東  
中1西町会クラブ

足腰の踏ん張りがきくようになりました。みんなとの絆も深まりました。

加賀屋東  
ルンルンクラブ



南港緑  
すこやかサークル

花の町  
花の町いきいき百歳体操

新北島  
かがやき

海の町  
海の町百歳体操クラブ

新北島  
コーポ☆ファイト

住之江  
七寿会百歳体操クラブ

住吉川  
ニコニコ住吉川

平林  
平林いきいき百歳体操

加賀屋  
花百クラブ

階段を登るのも大変だったけど、今はこのとおり元気に。継続が大事!



粉浜  
粉浜げんき広場

昨年度、大人気!

## 健康づくり運動講座

運動習慣をつくるきっかけに!

今年もやります!



時間:13:30~15:00

場所:すみのえ舞昆ホール(区民ホール)

申・問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口⑨番 ☎6682-9968

日程	講座名	広報掲載・募集期間
令和元年9月5日(木)	めざせ!ヘルシーライフ☆①	8月号掲載~8月30日
9月19日(木)	めざせ!ヘルシーライフ☆②	8・9月号掲載~9月12日
10月25日(金)	運動しましょう ~体を動かしていきいきと~	10月号掲載
11月21日(木)	ニューロダンスによるリハビリ	11月号掲載
12月5日(木)	ストレッチ体操	11月号掲載
令和2年2月19日(水)	楽しい音楽で3B体操	2月号掲載