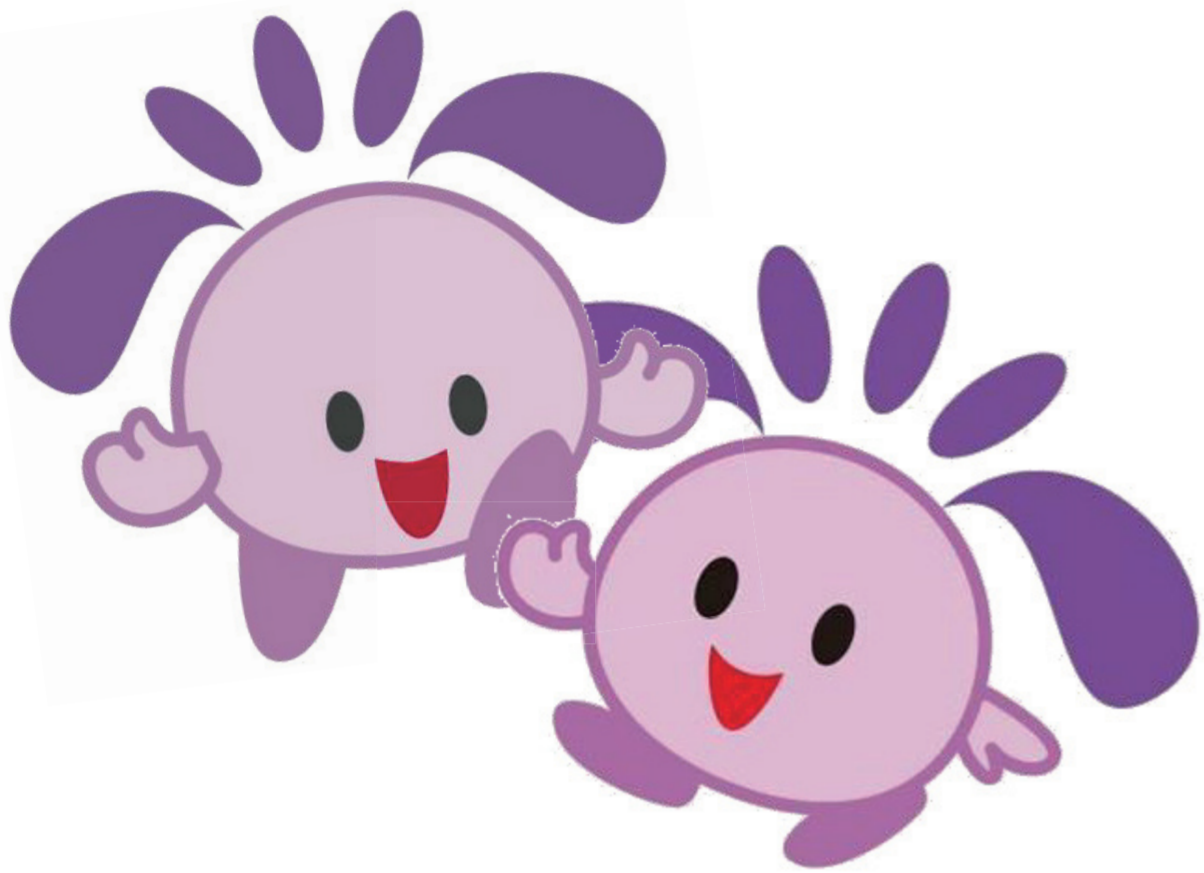


10年後もず〜っと
元気でいたいあなたへ

住吉区で!!

ひやくさいたいそう

百歳体操はじめよう!!



百歳体操に取り組んでいる

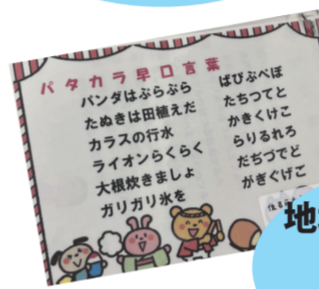
グループを **ちょこっと** ご紹介します♪

マップNo
25

南住吉地域の
沢之町会館



体操を始める前に
早口言葉と歌を
歌われていました!



地域や家族の方と
連携しながら
継続されています。

グループの代表の方に
インタビューをしてみました。

平成30年から活動しており、約20名が参加しています。とても雰囲気良く、参加者同士が協力しあって活動されています。体操に通う中で元気になっていく方や、筋力がついたと実感している方がいるようです。「なかなか一人では難しくても、みんなで一緒に運動するから続けられる」とお話をされていました。

あなたもぜひ、
百歳体操をはじめませんか? ☆



毎日
できる!!

かみかみ百歳体操で、
お口と歯の健康を守ろう!



上下の唇をしっかり閉じてから
吸う力・飲む力を鍛えます。



舌の先を上あごにつけて
食べものを押しつぶす力を鍛えます。



のどの奥に力を入れながら
飲み込む力を鍛えます。



舌先を上の前歯の裏につけて
食べものをまとめる力を鍛えます。



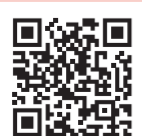
「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」「カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ」
「パタカラ・パタカラ・パタカラ」を3回繰り返しましょう♪



百歳体操は全部で3種類♪

YouTubeで
動画配信中!

生活に必要な
筋力をつける!
いきいき



おしゃべりと
食事を楽しく♪
かみかみ



脳トレで頭も
フル回転!
しゃきしゃき

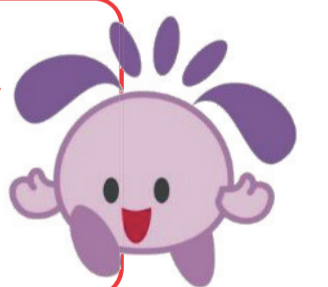


住吉区で!!

百歳体操をはじめするには
2つの方法があります!

住吉区保健福祉センターの保健師まで、
お気軽にお問い合わせください!

問い合わせ先 **6694-9968**



方法
その1

ご近所で開催している
百歳体操のグループに参加する

住吉区では、地域の会館等で百歳体操を開催しています。
裏面のマップをチェックしてみましょう! ※R7.8月末現在

方法
その2

新しく百歳体操のグループをつくる

おもり・おもりカバー・DVDは、大阪市から貸出します。
準備していただきたいのは、次の4つです!

DVDを
映す機械

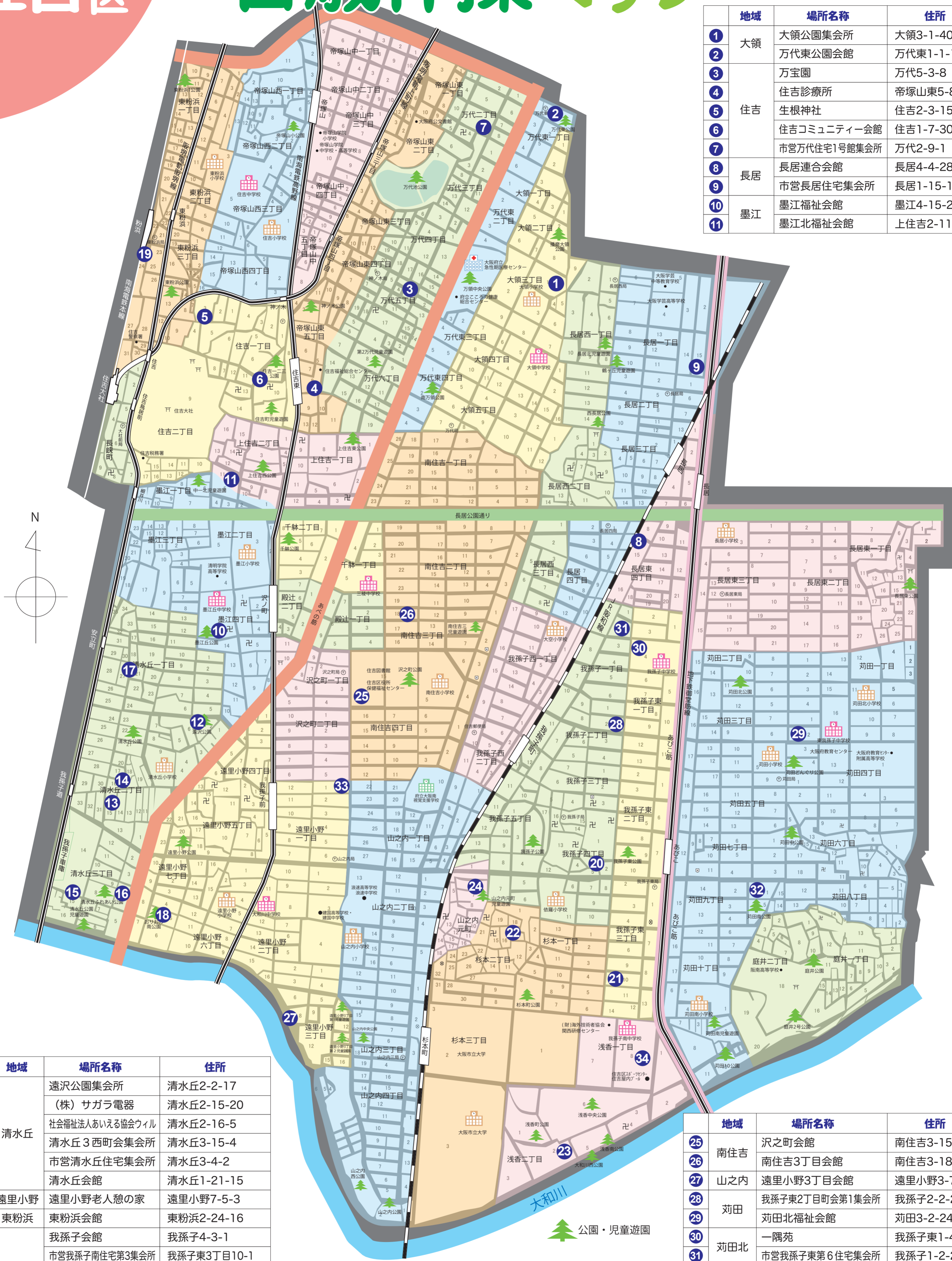
人数分の
安定した椅子



参加者5名以上
うち半分は65歳以上の人

週に1~2回
使える場所

	地域	場所名称	住所
1	大領	大領公園集会所	大領3-1-40
2		万代東公園会館	万代東1-1-19
3	住吉	万宝園	万代5-3-8
4		住吉診療所	帝塚山東5-8-3
5		生根神社	住吉2-3-15
6		住吉コミュニティ会館	住吉1-7-30
7		市営万代住宅1号館集会所	万代2-9-1
8	長居	長居連合会館	長居4-4-28
9		市営長居住宅集会所	長居1-15-1
10	墨江	墨江福祉会館	墨江4-15-22
11		墨江北福祉会館	上住吉2-11-28



	地域	場所名称	住所
12	清水丘	遠沢公園集会所	清水丘2-2-17
13		(株) サガラ電器	清水丘2-15-20
14		社会福祉法人あいの会ウイル	清水丘2-16-5
15		市営清水丘住宅集会所	清水丘3-15-4
16		清水丘会館	清水丘3-4-2
17		清水丘公園	清水丘1-21-15
18	遠里小野	遠里小野老人憩の家	遠里小野7-5-3
19	東粉浜	東粉浜会館	東粉浜2-24-16
20	依羅	我孫子会館	我孫子4-3-1
21		市営我孫子南住宅第3集会所	我孫子東3丁目10-1
22		杉本町会館	杉本2-17-11
23		浅香会館別館	浅香2-2-57
24		山之内元町会館	山之内元町3-21

	地域	場所名称	住所
25	南住吉	沢之町会館	南住吉3-15-43
26		南住吉3丁目会館	南住吉3-18-26
27	山之内	遠里小野3丁目会館	遠里小野3-7-10
28	荻田	我孫子東2丁目町会第1集会所	我孫子2-2-2
29		荻田北福祉会館	荻田3-2-24
30	荻田北	一隅苑	我孫子東1-4-37
31		市営我孫子東第6住宅集会所	我孫子1-2-23
32	荻田南	荻田南老人憩いの家	荻田9-1-14
33	全域	老人福祉センター	遠里小野1-1-31
34		区社会福祉協議会	浅香1-8-47

百歳体操への参加を希望される方、このパンフレットに関する問合せ先
住吉区保健福祉センター(健康相談) ☎ 06-6694-9968