

いきいき百歳体操

大正区版

活動拠点マップ

皆ではじめて
みませんか？



いきいき百歳体操って？

手首や足首におもりをつけて椅子に座って
行う体操です。DVDを見ながら行う30分
体操で誰でも気軽に始めることができます。
おもりはご自身の筋力に合わせて0kg~2kg
までの10段階に調整できます。

百歳体操の拠点情報は中を開いてご覧ください





大正区版

百歳体操 活動拠点マップ


～体操でつながろう～

1 三軒家西福祉会館




日時：毎週月・金曜日
10：00～/10：30～
場所：三軒家西福祉会館
参加条件：大正区民
PR：笑顔あふれるグループが広がり仲間づくりの場になっています！

2 三軒家東福祉会館



日時：毎週水曜日13：30～
場所：三軒家東福祉会館
参加条件：60歳以上の大正区民
PR：百歳体操の後、カラオケ、ゲーム、ポッチャ等を週替わりで楽しんでいます。

3 ボランティアビューロ分室




日時：毎週木曜日10：00～
場所：ボランティアビューロ分室
参加条件：大正区民
PR：楽しく活動しています。地域の方の交流の場にもなっています。

4 大正区老人福祉センター




日時：毎週火・金曜日
10：00～/10：30～/11：00～/11：30～
場所：大正区老人福祉センター
参加条件：60歳以上の大正市民
PR：様々な活動をしており、参加者同士の交流が盛んです。ぜひ一度お越しください！

5 中泉老人憩いの家




日時：毎週水曜日11：00～
場所：中泉老人憩いの家
参加条件：65歳以上の大正区民
PR：ロコミで会員さんも徐々に増えてきております。ぜひ一度お越しください。

6 泉尾第5住宅集会所



日時：毎週水曜日10：00～
場所：泉尾第5住宅集会所
参加条件：大正区民
PR：参加者同士交流が盛んで、いつも楽しくにぎやかに体操しています！

7 泉尾東福祉会館



日時：毎週月・金曜日13：30～
場所：泉尾東福祉会館
参加条件：大正区民
PR：泉尾東は色々な地域の方が参加されて楽しい百歳体操をしています

8 千島第2住宅集会所



日時：毎週木曜日14：00～
場所：千島第2住宅集会所
参加条件：大正区民
PR：家から出にくい人にも声をかけて皆で楽しく体操しています。

9 UR千島集会所




日時：毎週金曜日10：15～
場所：UR千島団地3号楼12階集会所
参加条件：大正区民
PR：元気で楽しくやっています。ポッチャも楽しく元気がもらえます。友達が多くてできます。

10 泉尾第2住宅集会所




日時：毎週月・木曜日13：30～
場所：泉尾第2住宅集会所
参加条件：泉尾第2住宅、泉尾浜公園ハイライフ住民
PR：かみかみ百歳体操を取り入れ皆でお楽しみながら楽しんで体操しています。

11 泉尾第3住宅集会所




日時：毎週水曜日13：30～
場所：泉尾第3住宅集会所
参加条件：大正区民
PR：皆で声を掛け合いながら和気あいあいと体操しています。かみかみ百歳体操も取り入れています。

12 泉尾第4住宅集会所




日時：毎週火・金曜日13：30～
場所：泉尾第4住宅集会所
参加条件：大正区民
PR：男性も多く、ご夫婦で参加している方もたくさんいます！

13 昭和三第3コーポ集会所



日時：毎週月・木曜日10：00～
場所：昭和三第3コーポ集会所
参加条件：定員満員、募集なし
PR：かみかみ百歳体操もセットで実施し、体操の効果を実感しています。ご夫婦で参加している方もいます。

14 北恩加島老人憩いの家




日時：毎週月・木曜日13：30～
場所：北恩加島老人憩いの家
参加条件：大正区民
PR：かみかみ百歳体操も実施しています。みんなで一緒に体を動かして健康にならしましょう♪

15 シルバークレイン地域交流センター



日時：毎週火・金曜日10：00～
場所：シルバークレイン地域交流センター
参加条件：大正区民
PR：かみかみ百歳体操も実施しています。区内のいろいろな地域からご自身のペースで参加してくれています。

16 小林会館



日時：毎週火曜日13：00～
場所：小林会館
参加条件：大正区民
PR：最近男性も増えてきました！皆で支えあいながら楽しくやっています♪

17 パークハイツ千島集会所



日時：毎週水曜日10：00～
場所：パークハイツ千島集会所
参加条件：大正区民
PR：脳トレや独自の体操を取り入れ、和気あいあいと活動しています。

18 平尾老人憩いの家



日時：毎週火・金曜日13：00～
場所：平尾老人憩いの家
参加条件：平尾寿会(老人会)入会
PR：和気あいあいとした雰囲気のおかげ、かみかみ百歳体操にも取り組んでいます。体操後のポッチャも白熱！

19 南恩加島会館



日時：第2・4月曜日11：00～
場所：南恩加島会館
参加条件：シニアクラブ入会
PR：仲良く、楽しく活動中！ものづくりやカラオケなどシニアクラブの活動も豊富です。

20 鶴町いきいき百才体操クラブ



日時：毎週1・2・3月曜日10：30～
場所：鶴町第2福祉会館
参加条件：鶴町在住の方
PR：皆仲良く和気あいあいのクラブです！

21 在宅サービスステーション ビオスの丘



日時：毎週火曜日10：30～
場所：在宅サービスステーション ビオスの丘
参加条件：鶴町住民
PR：少人数でいつも楽しく和やかに行っています

※日時や参加条件は変更する場合がありますので詳しくは下記までお問い合わせください。

↓ ↓

●大正区保健福祉センター●

保健活動担当

☎06-4394-9968



●今から筋力ってつくの？

90歳を超えても、筋力・運動能力は上がります！

継続することで、筋力は維持されます。

大切なのは、無理なく続けることです。



●参加者からの声●

体操をすると
気持ちいい！

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！

●どんな効果があるの？●

筋力が付きます！！

筋力が付くと身体が軽く感じ、動きやすくなります。

また、バランス能力も高まり、転倒しにくくなります。

そのため、骨折したり、寝たきりになることを予防できます。

●どれだけすればいいの？●

週に2日程度行うのがちょうどいい運動です。

1回運動してから、2～3日筋肉の疲れをとった方が、

筋肉が付きやすいと言われています。

他にもこんな体操があります！

かみかみ百歳体操

どんな体操？

いすに座って口の周り
や舌を動かす体操です。

効果

食えることや飲み込むこと
が楽になり、食べこぼしや
むせが改善し、しわの予防
にも効果があります。

しゃきしゃき百歳体操

どんな体操？

いすに座って頭と体を
同時に動かす体操です。

効果

認知機能(注意力・判断力
など)の向上に効果があり、
ゲーム感覚で認知機能を
鍛えることができます。

貸し出し

体操に使うおもり・DVD
を貸出しています！

体力測定

年に1~2回、バランス能
力と全体的な運動能力を
チェックし、体操の効果
を実感できます！

専門職の派遣

- いきいき百歳体操には
「健康運動指導士」を
派遣します！
 - かみかみ百歳体操には
「歯科衛生士」を
派遣します！
- ↓
- ★効果的な体操の方法を
学ぶことができます！

地区担当保健師がサポートします！
詳しくは大正区保健福祉センターまで
ご相談ください！！



フレイルとは？

年齢とともに、全身の筋力や心身の活力が低下している状態 = フレイル(虚弱)



フレイル予防をして
避難できる体づくりをしましょう！



フレイル予防のポイント

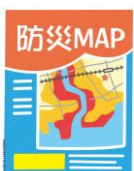
- ①**栄養**:しっかり食べて低栄養を予防！
バランスの良い食生活を。
- ②**運動**:筋力をつけて疲れにくい体づくりを！
素早い避難のためにも体力づくりを。
- ③**口腔ケア**:お喋り楽しくお口と歯の健康を！
食後の歯磨き、定期的な検診を。
- ④**社会参加**:外出が増えらるとつながりができる！
百歳体操で地域の方と交流をする。

災害時に必要な物品の準備

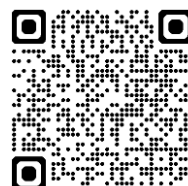
- 生活用品は多めに買い置きし、古い物から使うようにしましょう。
- 毎日使うものは枕元に置き、メガネや毎日飲む内服薬はすぐ持ち出せるようにまとめて置いておきましょう！

避難場所・避難経路の確認

- 自分の住んでいる地域の被害想定や災害時に避難する場所を確認しておきましょう！



大正区防災マップは
こちらから確認できます➡



大正区版

