

「いきいき百歳体操」

を始めませんか?

体が軽くなった!

外出して
楽しみが増えた!



「年を取ると体が弱って介護が必要になる」と思っていませんか? 「いきいき百歳体操」で筋力を保てば、転倒しにくくなって、いつまでも元気な生活を続けられますよ。みんなと会ってお話することで、認知症の予防にもつながります。

どんな体操なの?

おもりを手首や足首につけて、座って行う体操です。「おもり」はその方の筋力や体力に合わせて0kgから2kgまでの10段階に調整できます。1回30分程度です。

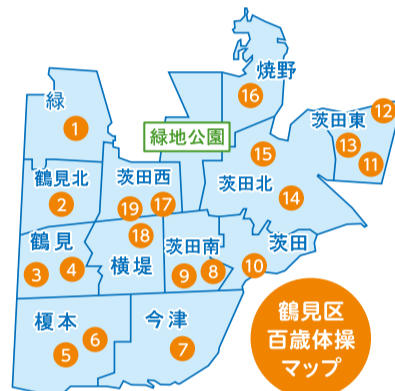


どんな効果があるの?

まず、筋力がつきます!筋力がつくと、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、転倒しにくい身体になるので、骨折したり、寝たきりになることを予防できます。

1回30分、週2回程度の運動で効果が現れます。

「いきいき百歳体操」は
区内19か所で
取り組んでいます



この「のぼり」が
目印!



地域	番号	会場	曜日	開始時間(30分程度)	連絡先
緑	1	グリーンランドみずき地域交流スペース	木	10時	6915-6333(緑ふれあいの家)
鶴見北	2	鶴見北公民館	月	13時30分	6915-1151
鶴見	3	鶴見第4町会集会所	水	10時	区役所(保健活動) 6915-9968
	4	鶴見第2住宅3棟集会所	水	10時30分	
榎本	5	榎本福祉会館	水	10時	6965-2123
	6	おおさかパルコープ鶴見福祉センター	木	13時30分	区役所(保健活動) 6915-9968
今津	7	今津会館	火	13時30分	6962-7273
茨田南	8	茨田南福祉会館	第1・2・3水	第1・3は13時30分 第2は15時	6913-7200
	9	茨田南住宅第1集会所	火	10時30分	区役所(保健活動) 6915-9968
茨田	10	茨田福祉会館	金	13時30分	6912-5900
	11	茨田東福祉会館	水(第1水はなし)	13時30分	区役所(保健活動) 6915-9968
茨田東	12	茨田大宮第一住宅集会所	水	13時30分	
	13	茨田大宮第二住宅集会所	金	13時	
茨田北	14	茨田北福祉会館	第3水	14時30分	6913-8119
	15	浜公民館	金	13時30分	区役所(保健活動) 6915-9968
焼野	16	焼野福祉会館	火	13時30分	6913-9191
茨田西	17	諸口北住宅北集会所	火・土	9時10分	区役所(保健活動) 6915-9968
横堤	18	横堤福祉会館	水	13時30分	7860-3341
全地域	19	老人福祉センター	基本週2回 (お問い合わせください)	お問い合わせください	6912-3351

参加者の声



会館の前を通りがかった時に百歳体操ののぼりを見たのがきっかけでした。1年半ほど続けてますが、皆さん親切で、毎回おしゃべりできるのが楽しいです。座ってできる簡単な体操で、体が軽くなります。これからも続けたいと思います!
(堀 久枝さん)



浜公民館(マップ15)で百歳体操のお世話役をされている浜第二老友会 片山会長



ぜひ参加してください

詳細はホームページをご覧ください。

百歳体操のホームページアドレスはこちら

HP <http://www.city.osaka.lg.jp/tsurumi/page/0000424269.html>



問合 保健福祉課(保健活動) 1階11番窓口 ☎6915-9968