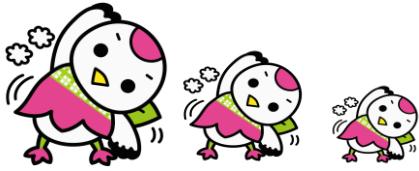


いきいき百歳体操に参加してみませんか



「いきいき百歳体操」は筋力づくりを目的に、手首・足首におもりをつけて主に椅子に座って行う30分の体操です。週1～2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、体操を行うことで参加者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。

*会場の都合等で中止になる場合があります。参加希望の方は必ず事前にお問合わせください。会場によっては参加条件（参加費など）があります。

地域	No	会場	所在地	曜日	開始時間	連絡先
緑	①	地域活動協議会 緑ふれあいの家	緑3-3-3	金	10:00	06-7507-1018
鶴見北	②	鶴見北公民館	鶴見5-6-37	月	①13:30 ②14:10	06-6915-1151
鶴見	③	鶴見第2住宅3棟集会所	鶴見2-20-3	水	10:30	下記【お問合わせ】まで
	④	鶴見公民館	鶴見2-5-41	水	10:30	06-6912-5000
榎本	⑤	榎本福社会館	今津中1-9-32	水（第5は無し）	10:00	下記【お問合わせ】まで
	⑥	榎本福社会館	今津中1-9-32	月	10:00	下記【お問合わせ】まで
	⑦	おおさかパルコープ パル鶴見福祉センター	今津北1-11-32	木	13:30	下記【お問合わせ】まで
今津	⑧	今津会館	今津中5-5-32	火	13:30	06-6962-7273
	⑨	願教寺（男性の百歳体操）	今津南4-4-32	第2・第4金	13:30	06-6968-7550
茨田南	⑩	茨田南福社会館	諸口2-4-36	木	13:30	06-6913-7200
	⑪	茨田南住宅第1集会所	諸口1-3-19	火	10:30	下記【お問合わせ】まで
茨田	⑫	茨田福社会館	中茶屋1-1-41	①木 ②金	13:30	06-6912-5900
茨田東	⑬	茨田東福社会館	茨田大宮4-26-1	水（第1は無し）	13:30	下記【お問合わせ】まで
	⑭	茨田大宮第一住宅集会所	茨田大宮4-30-1 市営住宅敷地内	水	13:30	下記【お問合わせ】まで
	⑮	茨田大宮第二住宅集会所	茨田大宮4-15-25 市営住宅敷地内	金（第4,5は無し）	13:00	下記【お問合わせ】まで
茨田北	⑯	浜公民館	浜4-6-28	金	13:30	下記【お問合わせ】まで
焼野	⑰	焼野福社会館	焼野1-南10-4	火	13:30	06-6913-9191
	⑱	焼野住宅集会所	焼野1-1-1	土	13:30	下記【お問合わせ】まで
茨田西	⑲	諸口北住宅北集会所	諸口6-5-34 諸口北市営住宅敷地内	火・土	9:10	下記【お問合わせ】まで
	⑳	諸口北住宅南集会所	諸口6-4-4 諸口北市営住宅敷地内	水（第5は無し）	9:30	下記【お問合わせ】まで
横堤	㉑	横堤福社会館	横堤3-10-11	水	①13:00 ②14:00	06-7860-3341
全地域	㉒	老人福祉センター	横堤5-5-51	基本週2回 お問合わせください		06-6912-3351

百歳体操を始めるには・・・

グループで準備が必要なのは、5人以上の仲間が
①週1～2回集える場所
②DVDが映せる機器
③安定した椅子（ひとり掛け）です。

まずは、
ご相談ください



いきいき百歳体操をこれから地域で始められる場合、DVDとおもりを貸し出します。また始めることに不安があったり、きちんと教えてもらいたいというグループには、リハビリテーションの専門職の派遣も可能です。

【お問合せ】 鶴見区保健福祉センター 保健活動担当 ☎06-6915-9968

令和6年4月現在