

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
今津	①	今津会館	今津中5-5-32	火	13:30	06-6962-7273
	②	願教寺	今津南4-4-32	第2・第4金	13:30	06-6968-7550
茨田南	③	茨田南福祉会館	諸口2-4-36	木	13:30	06-6913-7200
	④	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	⑤	茨田福祉会館	中茶屋1-1-41	①木 ②金	13:30	06-6912-5900
茨田東	⑥	茨田東福祉会館	茨田大宮4-26-1	水（第1は無し）	13:30	下記【お問合わせ】まで
	⑦	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	⑧	茨田北福祉会館	安田4-2-12	月	13:30	06-6913-8119
	⑨	茨田大宮公民館	茨田大宮1-3-40	木	第1・3 15:30 第2・4 14:00	下記【お問合わせ】まで
	⑩	浜公民館	浜4-6-28	金	13:30	下記【お問合わせ】まで
焼野	⑪	焼野福祉会館	焼野1-南10-4	火	13:30	06-6913-9191
	⑫	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	⑬	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
	⑭	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
	⑮	横堤北住宅集会所	横堤4-12-4	木	10:30	下記【お問合わせ】まで
横堤	⑯	横堤福祉会館	横堤3-10-11	水	①13:00 ②14:00	06-7860-3341
緑	⑰	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	⑱	鶴見北公民館	鶴見5-6-37	月	①13:30 ②14:10	06-6915-1151
鶴見	⑲	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
	⑳	鶴見公民館	鶴見2-5-41	水	10:30	06-6912-5000
榎本	㉑	榎本福祉会館	今津中1-9-32	水（第5は無し）	10:00	下記【お問合わせ】まで
	㉒	榎本福祉会館	今津中1-9-32	月	10:00	下記【お問合わせ】まで
	㉓	生活協同組合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
	㉔	メイプルホール フアミリー鶴見	放出東2-21-4	第1・第3木	10:00	06-6964-6021
全地域	㉕	老人福祉センター	横堤5-5-51	基本週2回 お問い合わせください		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7年4月現在