

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
茨田南	①	茨田南福祉会館	諸口2-4-36	木	13:30	06-6913-7200
	②	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	③	茨田福祉会館	中茶屋1-1-41	①木 ②金	13:30	06-6912-5900
茨田東	④	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
	⑤	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	⑥	茨田北福祉会館	安田4-2-12	月	13:30	06-6913-8119
	⑦	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
	⑧	浜公民館	浜4-6-28	金	13:30	下記【お問合わせ】まで
焼野	⑨	焼野福祉会館	焼野1-南10-4	火	13:30	06-6913-9191
	⑩	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	⑪	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)	10:00	下記【お問合わせ】まで
横堤	⑫	横堤福祉会館	横堤3-10-11	水	①13:00 ②14:00	06-7860-3341
緑	⑬	地域活動協議会 緑の会	緑3-3-3	金	10:00	06-7507-1018
鶴見北	⑭	鶴見北公民館	鶴見5-6-37	月	①13:30 ②14:10	06-6915-1151
鶴見	⑮	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
	⑯	鶴見公民館	鶴見2-5-41	水	10:30	06-6912-5000
榎本	⑰	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
	⑱	榎本福祉会館	今津中1-9-32	月	10:00	下記【お問合わせ】まで
	⑲	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
	⑳	メイプルホール ファミリール鶴見	放出東2-21-4	第1・第3木	10:00	06-6964-6021
今津	㉑	今津会館	今津中5-5-32	火	13:30	06-6962-7273
	㉒	願教寺	今津南4-4-32	第2・第4金	13:30	06-6968-7550
全地域	㉓	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。