

# 淀川区 いきいき百歳体操 MAP

いきいき百歳体操をすると、筋量増加！  
バランス力向上！  
動かしやすい身体になります！！  
年齢に関係なく、運動をすると筋力が高まります😊  
さあ あなたも参加しませんか！

## ② 加島地域 いきいき百歳体操

みんな笑顔でリラックス！

テレビから流れる体操の映像を見ながらみんなで明るくイチ・ニ・サン・シ♪約30分間身体を動かした後はしっかりと水分補給して今日の体操はおしまい。みんな笑顔で身体も気持ちもリラックス！「足が楽になった」「運動能力が落ちない」などのお話が聞けました。



日ごろ色々な体操をやっているのですが、ここ来ると新しい体操が覚えられて勉強にもなりますね。おかげさまで90歳になっても杖いらすです！



まさたか 益田節子さん

## ⑦ 新北野地域 いきいき百歳体操

身体も頭もリフレッシュ！

色とりどりの手作りのおもりカバーを腕につけ、今日も元気にストレッチ！「調子はどう？」「自分のペースでね！」などと参加者同士で声を掛け合いながら、楽しげに取り組んでいました。百歳体操と一緒に間違い探しなどの脳トレも実施し、身体も頭もしっかりとほぐします。



体操を始めて、つまづく回数がぐっと減りました。百歳体操は椅子さえあればテレビを見ながらでもできるのでおススメですよ！



おのの 大野房子さん

きたの きよこ 北野喜代子さん



あなたのお住まいで参加できる場所はどこですか？

地域	実施日	活動場所	参加条件	地域	実施日
加島	(金)13:00	① 加島南第4住宅集会所	南第4町会在住	三国	(火)10:00
	(金)14:00	② 加島・三津屋地区文化センター	今之町・北今町会 在住	野中	(木)10:00
	(金)13:30	③ リュミエール加島	加島地域在住	木川	(金)①13:30 ②14:30
	(水)①10:30 ②13:30	④ 加島西振興町会会館	加島西町会在住	宮原	(木)10:00
	(土)13:30	⑤ 加島南第2住宅集会所	南第2町会在住	北中島	(月)10:30 (水)13:30
神津	(月)10:30	⑥ 神津会館	神津地域在住	塚本	(金)10:00
新北野	(水)①9:50 ②10:40	⑦ 新北野第2コーポ集会所	淀川区在住	東三国	(木)10:30
	(火)13:00	⑧ 新北野コーポ集会所	集会所に来ることが出来るほかの参加者と仲良くできる	西中島	(火)14:00
三津屋	(金)①9:30 ②10:30	⑨ 三津屋会館	三津屋地域在住	新東三国	(金)10:00
木川南	第1・4(木) 第2・3(水)10:30	⑩ 木川南社会福祉会館	木川南地域在住	区内全域	(火)①10:00 ②10:45
田川	(土)10:00	⑪ 田川小学校	田川地域在住		
新高	(火)①13:30 ②14:30	⑫ 新高社会福祉会館	新高地域在住		

問合せ 保健福祉課