

②② 新東三国地域 いきいき百歳体操

気軽に！楽しく！元気に！

80歳以上の高齢者を中心に、いつも35人ほど参加されています。体操前には「手遊び」でウォーミングアップ。体操が始まれば大きな掛け声で、真剣に取り組んでいます。毎月第3金曜日には地域の鍼灸の先生も来られます。先生の指導の下、背筋がピン！と伸びていてきれいな姿勢ですね。

90歳を超える方もおられます。ここは誰でも参加できるので気軽に来てください！

なかもと まさお
中本正男さん



いきいき百歳体操って何？

米国国立老化研究所の「高齢者のための運動の手引き」を参考に高知市が開発した「おもり」を使った筋力運動の体操。「準備運動」「おもりを使った筋力運動」「ストレッチ」で構成され、体操時間は約30分です。高齢者では週に2～1回程度継続的に行うと効果的です。体操をすると、まず筋力がつき、筋力がつくと身体が軽くなり、動きやすくなります。転倒しにくい身体になるので、骨折して寝たきりになることを予防できます。



②③ 淀川区老人福祉センター

継続は力なり！

教室から聞こえる元気な掛け声。お隣の方と協力しながらおもりをつけたり、体操終了後に参加者のみなさんと談笑したりと、和気あいあいとした雰囲気です。活動されていました。「初めはしんどかった体操も今では慣れた！」「身体が動くようになって楽しい！」などさまざまな声を聞くことができました。

体操を始めてから足腰がしっかりして、歩幅が広くなりました。肩こりもよくなってマッサージいらすです！

ひろ せゆきひろ
広瀬幸弘さん



場も実施日に見学をしていただき、参加申込についておたずねください。

活動場所	参加条件
⑬ 特別養護老人ホーム コモンズ三国	淀川区在住
⑭ 野中福祉会館	野中地域在住
⑮ 木川憩の家	木川地域在住
⑯ ミード宮原センター	宮原地域在住
⑰ 北中島社会福祉会館	北中島地域在住
⑱ 新三国住宅1号館集会場	新三国住宅在住
⑲ 塚本福祉会館 1階	塚本地域在住
⑳ 東三国センター	淀川区在住
㉑ 西中島センター	西中島地域在住
㉒ 新東三国社会福祉会館	淀川区在住
㉓ 淀川区老人福祉センター	淀川区在住(十三地域在住優先)

課(健康相談)2階21番 ☎6308-9968

平成29年7月末現在

お住まいの地域の健康づくりの取組みと一緒に参加したい方！盛り上げたい方！ぜひご参加ください。♡

いきいき百歳体操を展げる講座

—健康づくり推進協議会(ほほえみ会)会員養成講座—

健康づくり、介護予防、ボランティア活動などについて意見交換しながら、地域で健康づくりの輪をひろげていきましょう。

日時【全8回】10/4(水)、10/13(金)、10/20(金)、10/27(金)、11/10(金)、11/24(金)、12/6(水)、12/15(金)いずれも14:00～16:00

内容健康づくりに役立つ話と実技 **場所**区役所2階 集団検診室

対象者区内在住で6回以上出席できる方

健康づくり推進協議会(ほほえみ会)に入会希望の方(性別は問わず)

定員30名(先着順) **申込**9月11日(月)9:00から電話にて

問合せ保健福祉課(健康相談)2階21番 ☎6308-9968