

いきいき百歳体操

(通いの場)



立ち上げを応援します

いきいき百歳体操とは

この体操は、何歳になっても元気で楽しく生活するための体操です。

- * おもりを使って行う簡単な筋力アップの体操です
- * 専用のDVDを観ながら、体操を行います(40分程度)
- * おもりを手首や足首に着用し、イスに座りながらゆっくり運動します
- * 無理せず自分の体調や体力に合わせて行うことができます

高知市が開発し、今では全国に体操の輪が広がっています。住み慣れた地域で、いきいきと生活できるように、65歳以上の方を対象として身近な場所で仲間と一緒にできる「いきいき百歳体操」をお勧めしています。

「仲間と一緒に筋力アップ!!」あなたの地域でも始めてみませんか?

いきいき百歳体操に必要なもの・こと

- ① おもり (手・足首につけます)
- ② 体操用DVDとDVDプレイヤー
- ③ テレビ(またはプロジェクター)
- ④ イス(回転イス・低床イスは×)
- ⑤ 体操をおこなう場所
- ⑥ 体操を一緒に楽しむ仲間

以下の条件に該当すると、無償で①②の用品貸出が受けられます。

(④についてはご相談ください)

- 1、参加人数3人以上で実施
- 2、週1回以上の開催を、6か月以上継続できる方

6か月以上継続された方には、
①②をプレゼント!

ご興味ある方は下記の担当窓口へご連絡ください

<東根・神町地区>

市地域包括支援センター中央

電話 42-3939

<東郷・高崎・大富・小田島・長瀬地区>

市地域包括支援センターしろみず

電話 53-0600

