



あなたも

「いきいき百歳体操」を始めてみませんか？

いきいき百歳体操とは？

高齢者が「住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らす」ことができるよう、日野町では「いきいき百歳体操」をお勧めしています。

この体操は、高齢者の筋力向上を主な目的として高知市で考案されました。「重錘バンド」という重りを手首や足首に巻き、DVDの体操の動きに合わせて、手足をゆっくりとしたペースで動かします。いすに座って体操するため安心です。

使用するバンドは2kgまで。個人の体力に合わせて200g単位で調整できるので、無理なく効果的に筋力をつけることができ、日常生活の動きが楽に行えるようになります。参加者同士も交流でき、楽しいと評判です。

皆さんの地域でも「いきいき百歳体操」を始めてみませんか。

この重錘バンドは、筋力アップのヒントは…



気軽に健康づくり・きずなづくり
「いきいき百歳体操」
in舟場コミュニティセンター

いすからの起き上がりや、想定したメニューなど…日常生活の筋力低下を防ぐ！

体操のおかげで、ふらつきやこまぎれが、少なくなりましたよ！感じがします

現在の実施場所は？

	実施団体	と き	場 所
1	サークル・プラチナ	月 13:30	根雨1区集会所
2	根雨ストレッチ	水 13:30	町公舎(根雨)
3	ひまわりの会	水 13:30	高尾公会堂
4	舟場昭和会	月 9:00	舟場コミュニティセンター
5	下榎隣保館	木 13:30	日野町老人憩の家
6	黒坂1区自治会	水 13:30	黒坂1区集会所
7	黒坂2区ぽかぽか教室	月 13:30	黒坂2区集会所
8	黒坂3区自治会	金 13:00	黒坂3区集会所
9	黒坂体操グループ	火 13:30	町公民館(黒坂)
10	黒坂6区体操グループ	月 13:30	黒坂6区集会所
11	下黒坂沼南クラブ	水 10:00	下黒坂ふれあい会館
12	菅福元気邑	木 9:30	菅福社会体育館

初めての人のためのQ & A

Q 場所や人数について教えて

身近な場所で、3人以上の人が、週に1~2回集まって体操をします。

Q 用意するものはあるの？

体操に使うDVDやおもり(重錘バンド)は、町が貸し出します。気軽に参加いただけますよ。

Q 早速始めてみたい！

初めに、体験講座を行います。その後、申込希望地区・団体に相談してから申し込んでください。まずは、地域包括支援センター(電話 72-0339)へご相談ください。



「かみかみ百歳体操」も！これで食生活も安心です

食べこぼしの改善や、誤飲の防止に役立ちます。だ液の出も良くなった気がします。



今回、取材に協力いただいたのは…舟場昭和会の皆さん。ありがとうございました。



みんなが集まる機会を「イベント」地域のちがいを活かす役割です。

親ぼくが一番のポケ防止に

転倒・寝たきり・認知症予防、地域の親ぼくも。ぜ～んぶ解決。

今、百歳体操がアツい！

皆さん、「いきいき百歳体操」ってご存知ですか？これを見てあなたの周りや地域でも始めるきっかけにしませんか☆