

いきいき百歳体操がにこにこポイント制度の対象になりました！

高砂市

いきいき百歳体操

～家の近くでみんなが集まって体操しませんか？～



高砂市では、高齢者が住み慣れた地域で、そこに住む人々と共に、元気でいきいきとした生活を送れるように、介護予防に取り組んでいます。

興味がある方は下記までお問い合わせ下さい。

☆いきいき百歳体操ってどんな体操？

おもりを手首や足首につけて椅子に座って行う筋力体操です。おもりは調節が可能なのでその人の筋力や体力に合わせて行うことができます。

いきいき百歳体操をすると、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動きが楽になります。



グループ名：左の写真…魚橋いきいきクラブ（阿弥陀地区）
右の写真…さくらそう（伊保地区）

いきいき百歳体操の目的は地域で元気になる事です。皆様が自主グループを立ち上げ、皆様が主体で健康作りを行っていくことで、行政が行っている介護予防より効果が発揮されます。

皆様同士で誘い合い体操に参加して頂き、地域で元気になって欲しいと思います。

☆地域でいきいき百歳体操を始めるには？

- * 3人以上で週1～2回、3ヵ月以上継続実施できる
- * 会場の確保ができる
- * 背もたれ付きのイスの用意ができる
- * DVDを見る機械の用意ができる
- * お身体に不安がある方はかかりつけ医に相談してからにしましょう

グループ名：なかよしサークル
(荒井地区)



まず啓発にお伺いします。

啓発終了後、包括支援センター職員と日程を相談し4回の技術指導にお伺いします。(年末年始、土日祝日除く。)

※啓発・技術指導の日程については、他のグループとの調整もありますのでご希望に添えない場合があります。



いきいき百歳体操マップができました！

マップは高砂市役所西庁舎高年介護課窓口、地域包括支援センター窓口の2カ所に貼っています。
ぜひご覧ください♪

おもいと体操のDVDは4回の技術指導終了後に市役所から無料で貸出します。

持ち物：水分、タオル、動きやすい靴



＜お問い合わせ先＞

高砂市地域包括支援センター

TEL 079-443-3723