5周年記念

いきいき百歳体操　交流会

高砂市でいきいき百歳体操が開始されてから、今年で５年になります。その節目を記念して、今までとは一味違う、大きな交流会を開催し、246名とたくさんの方にご参加いただきました。その一部をご紹介させていただきます。

表彰式

今年は高砂市長も参加されました！

90歳以上の参加者と、活動開始から３年以上経過したグループが高砂市長から表彰されました！

90 歳以上参加者の表彰状

活動開始から３年以上経過した
グループの表彰状

どちらも立派な
表彰状ですね～

いつか全員に
渡せるといいな♪

講演会

介護予防から始まる地域づくり

～からだもこころも地域も元気に！～

講師：津山市役所健康増進課 兼 高齢介護課
作業療法士　安本勝博氏

みなさん楽しみながら
お話を聞かれました♪

目からウロコ～

いきいき百歳体操のグループをみんなで協力して運営すること自体が人の役に立っていて、それは地域の誰かの健康につながり、自分自身の健康にもつながるのです！

みんなで元気にいきいき百歳体操

大迫力！！

246人の合同体操！

参加者の皆さんから
いきいき百歳体操をまだ始めていない人に
伝えたいこと

早めに筋力をつけて、いきいきと過ごせるようにしてほしい

来たら元気になるよ

足を運んでいただいて少しでも笑って帰ってほしい

体操を始めるまでは毎日が日曜日だった

歳のいった人も若い人もいるよ

筋力がつくし、人との出会いもある

とりあえず前向きにやってみてください

一歩踏み出してみてください

がやがやと楽しむひと時を過ごしましょう

自分のことは自分でするために続けることが大切です

あなたも地域の友人と
いきいき百歳体操のグループを
作ってみませんか？

—問い合わせー

高砂市地域包括支援センター（高齢者の介護と福祉の相談窓口）
住所：高砂市高砂町松波町 440-35
TEL：079-443-3723　　FAX：079-443-0505