

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。

## ☆いきいき百歳体操の自主グループを立ち上げるには？

- \* 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用意できる
- \* DVDを見る機械が用意できる
- \* 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

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3回の立ち上げ支援にお伺いします。（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。

**おもい・バンドと体操のDVDは立ち上げ支援終了後に、グループ用に無料でお渡しします。**

**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