

あなたの地域でも みんなで集まって
いきいき百歳体操を始めよう！
健康づくり・仲間づくり・集いの場づくり



いきいき百歳体操とは？

介護予防を目的に開発された、DVDを見ながら「おもり」を使ってゆっくりと行う筋力運動です。週1回以上行い継続することで、筋力を維持・向上する効果があります。イスを使って行うので、足腰が弱くなった、膝や腰が痛い、動きが鈍くなったなど、体力の低下を感じている方でも気軽に楽しくできる体操です。



対象

- * 介護予防の運動を目的に、公民館などに週1回以上を目途に継続して集まることができる団体
- * 鶴岡市内の老人クラブ、町内会、グループ、サークルなどで、65歳以上の方が5名以上いる団体
(老人クラブ、町内会、グループ、サークルなど)

内容

- * 「興味がある！」「やってみたいな…」という団体には、いきいき百歳体操の体験と説明におうかがいします。
- * 実際に取り組む団体には、いきいき百歳体操DVDの無料貸し出しを行い、長寿介護課担当がサポートします。

温海地域で「いきいき百歳体操」を行っている団体

R5年12月現在

	団体の名称	開催場所	実施曜日	開始時間
1	五十川百歳体操	五十川公民館	毎週木曜	10:00
2	鈴いきいきクラブ	鈴公民館	第1、3水曜	9:30
3	山五十川百歳体操	山五十川公民館	毎週木曜	10:00
4	温泉クラブ	温海温泉林業センター	毎週火曜	9:30
5	なみこ男塾	温海温泉林業センター	毎週金曜	14:00
6	小国百歳体操クラブ	小国山村振興センター	毎週月曜	9:00
7	暮坪達者会	暮坪公民館	毎週月曜	13:00
8	槇代体操クラブ	槇代公民館	毎週火曜	13:30
9	まやクラブ	越沢センター	第2、4金曜	10:00
10	菅野代老人クラブ	菅野代公民館	月2回(不定)	10:00
11	鼠ヶ関さくら会	鼠ヶ関公民館	毎週木曜	10:00
12	温海老人クラブ	温海公民館	第2、4水曜	13:30
13	早田百歳体操	早田公民館	第1、3水曜	9:30

いきいき百歳体操を続けている方々の声



- ・大変体にいい体操です。(77歳・男性)
- ・地域内の人達と友達になれた。(79歳・男性)
- ・百歳体操した後のみんなでの会話や、弁当を持ってのお茶のみもまた楽しいものだ。(81歳・男性)

- ・体操してから腰がよくなった。(72歳・女性)
- ・百歳体操で体が軽くなったように思います。気持ち前より明るくなりました。(87歳・女性)
- ・一週間に一度は必ず出かけるんだという気持ちに張りが出てとてもよかった。(72歳・女性)



ご関心のある方は、ぜひご一報ください!

お問い合わせ先

★地域包括支援センターあつみ 生活支援コーディネーター 栗田 電話 43-3010

★鶴岡市 長寿介護課 高齢者支援担当 電話 29-4180 (直通)