

# 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！

## いきいき百歳体操とは？

介護予防を目的に開発された、「おもり」を使ってゆっくりと行う筋力運動です。

週1回以上行うことで筋力を維持・向上する効果があります。

DVDを見ながらイスに座って行います。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も、誰でも気軽に楽しくできる体操です。



## 温海地域で「いきいき百歳体操」を行っている団体

令和8年1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	菅野代老人クラブ	菅野代公民館	月2回(不定期)	10:00
10	鼠ヶ関さくら会	鼠ヶ関公民館	毎週木曜	10:00
11	温海老人クラブ	温海公民館	第2、4水曜	13:30
12	早田いきいきクラブ	早田公民館	第1、3水曜	9:30
13	小岩川百歳体操	小岩川公民館	第2、4水曜	10:00
14	戸沢いきいき百歳体操	戸沢公民館	毎週水曜	13:30



小岩川



戸沢

R7年度新たに、温海地域で『いきいき百歳体操』を始めた団体をご紹介します！  
2団体が仲間入りしました！

## 対象

- \*介護予防の運動を目的に、公民館などに週1回以上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、サークルなどで、65歳以上の方が5名以上いる団体（共に活動する65歳未満の市民を含めて良い）（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伺います
- \*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、地域包括ケア推進課担当がサポートします

### 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)
- ・みんなとの会話やお茶のみ会もまた楽しいものだ。(81歳・男性)
- ・91歳になっても出席できる幸せを感じる。(91歳・男性)

- ・体操してから腰がよくなった。(72歳・女性)
- ・人とのつながり、話合い、心の健康を感じます。(75歳・女性)
- ・百歳体操で体が軽くなったように思います。気持ちも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い。(72歳・女性)



**ご関心のある方は、ぜひご連絡ください!**

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 本間 電話43-3010

★鶴岡市 地域包括ケア推進課 介護予防担当 電話29-4180(直通)