

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。



対象

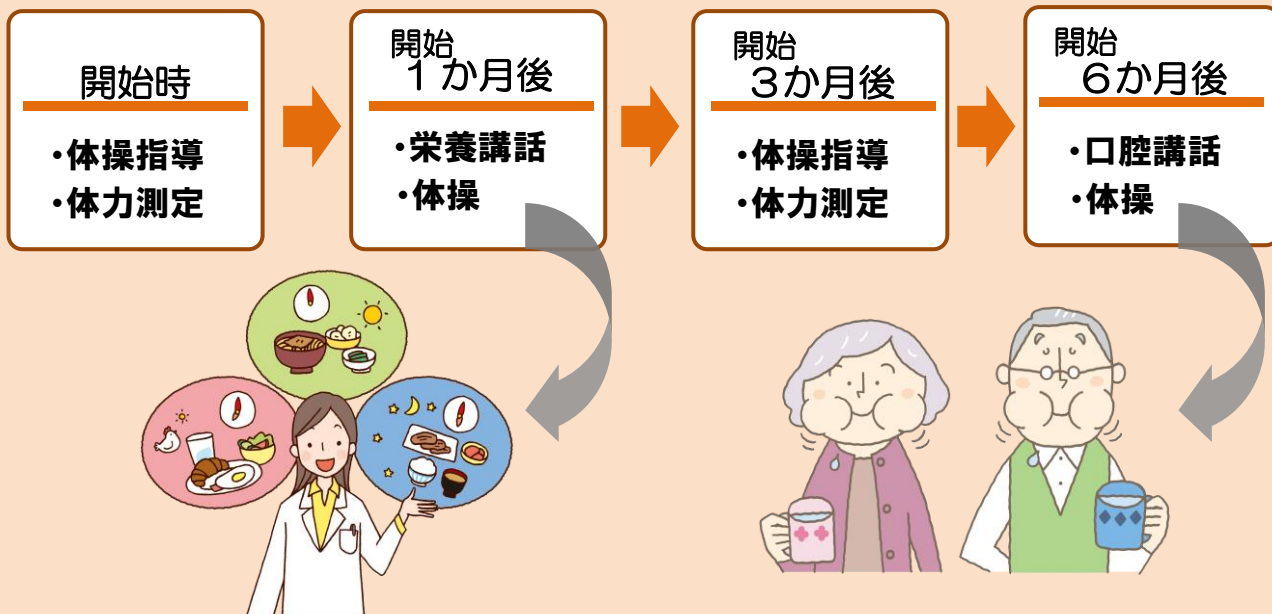
- *介護予防の運動を目的に、公民館などに週1回以上継続して集まることができる団体
- *鶴岡市内の老人クラブ、町内会、サークルなどで、65歳以上の方が5名以上いる団体（共に活動する65歳未満の市民を含ることも可）

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

☆地域包括ケア推進課で

体操のほかに体力測定、栄養、口腔についての講話も行います。



※4回の支援終了後も、毎年希望により体力測定等を実施します。

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)



週1回 いきいき百歳体操をはじめませんか？

★鶴岡市 地域包括ケア推進課 介護予防担当 電話 29-4180