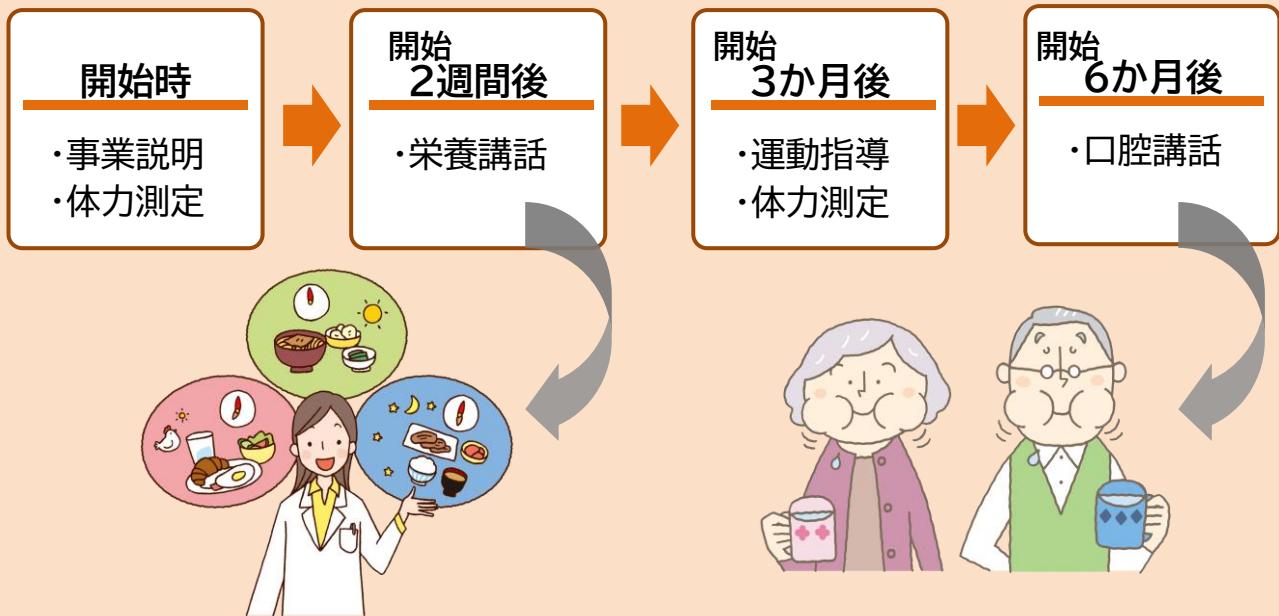


## ☆長寿介護課で行う支援

体操のほかに、体力測定や、栄養・口腔についての講話も行います。



※全4回の支援終了後も、毎年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)
- ・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かった。(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 長寿介護課 高齢者支援担当 電話 29-4180 (直通)