

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

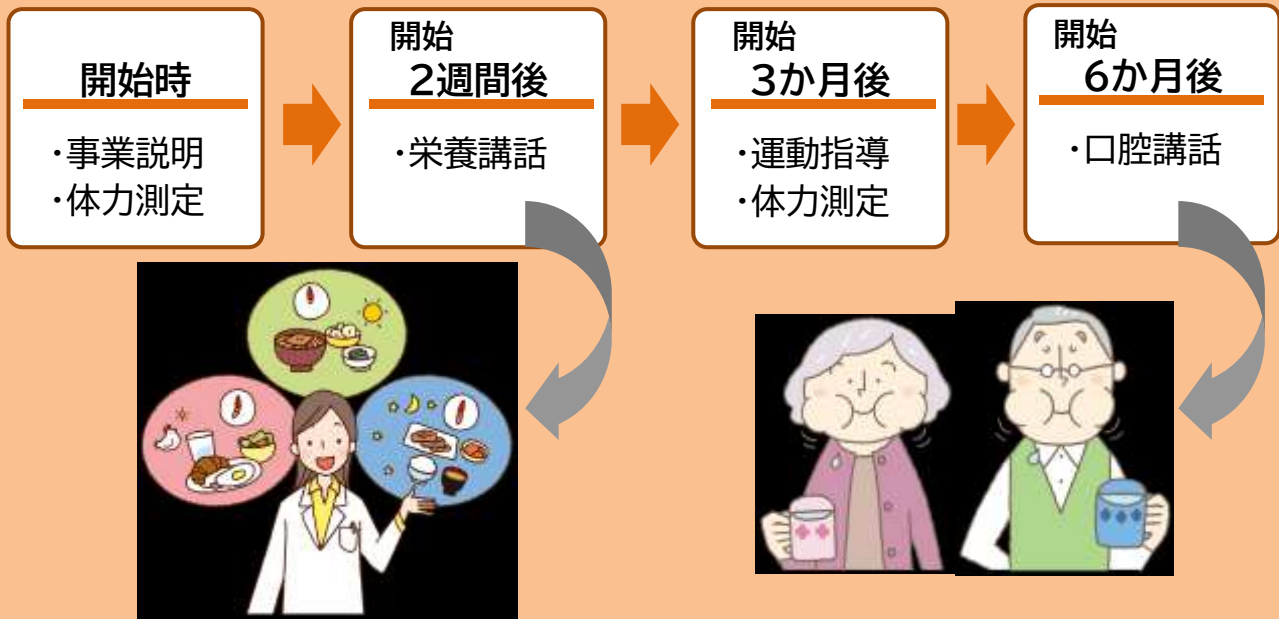
- *介護予防の運動を目的に、公民館などに週1回以上継続して集まることができる団体
- *鶴岡市内の老人クラブ、町内会、グループ、サークルなどで、65歳以上の方が5名以上いる団体

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

☆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)