

き





いきいき百歳体操ってどんな体操？



- 映像を見ながらの体操
- 体操時間は約39分！
- 椅子に座っての体操
- おもりは自分で調整できるので無理はしません
- 【準備運動】【筋力づくり運動】【整理体操】で構成
- 開始時と3ヵ月後にスタッフを派遣します
- 各会場にて自主的に運営
- 継続すると年に数回、運動指導士等の専門講師を派遣します



何のために体操するの？



- 筋力の向上に取り組むことにより、できることを維持し、介護予防を目指します
- 地域に体操の場や集まれる場ができることで、お互いに支えあう地域づくりを目指します
- みんなで体操して、閉じこもりゼロの元気な地域にしましょう



いきいき百歳体操の様子



**市内で
広がっています**

椅子に座りながら、みんな
で一緒に同じ体操をするの
で誰でも参加できます。
大切なのは

“継続すること”

歩いて行ける近所で、無理
をせず続けていきましょう。