

いきいき百歳体操で 介護予防！

いつまでも自分らしく、いきいきと暮らし続けるために、『いきいき百歳体操』に取り組んで、介護のいらぬ元気な体をつくりませんか？

いきいき百歳体操ってどんな体操？

- ◆ DVDを見ながら初めての人でも簡単にできる
- ◆ 椅子を使うので体力があまりない高齢者でも安全にできる
- ◆ 体力に合わせて重りを調節するので、元気な方も体力のない方も一緒にできる
- ◆ 高知県で開発され、全国的に取り組まれている体操



体操参加者の感想は？

- ◆ ひざ、腰が楽になった。
- ◆ つまづかなくなった。疲れにくくなった。
- ◆ 買い物に行くのが楽になった。
- ◆ お盆にお墓の坂を上がるのが楽になった。
- ◆ 一人じゃないから続けられる。
- ◆ 話ができ楽しい。気持ちが明るくなった。

いきいき百歳体操はどこでやってるの？

令和2年5月1日現在

活動場所	活動日	活動場所	活動日
浅内多目的集会施設	(金) 13:30	B&G 海洋センター	(水・金) 10:00
大広ふるさと館	(火) 10:30	サロンあづまりっこ	(木) 10:30
高須賀公民館	(月) 10:00	一ツ苗代自治会館	(火) 9:30
沢廻公民館	(月) 13:30	外椀公民館	(木) 13:00
二升石多目的集会施設	(金) 13:30	保健センター	月1回
サンパワーおおかわ	(水) 10:00	旧国見保育所	第2(木) 10:00
梶綿消防屯所	(火) 10:00	小成津波防災センター	(日) 13:30
猿沢公民館	(水) 13:30	小川生活改善センター	(金) 10:00
中島多目的集会施設	(月) 9:00	清水野公民館	第1(月) 10:00
まるきやサロン	(火) 10:00		

どうすればできるの？

- ◆ 3人以上集まれば個人のお宅でも指導にうかがいます。
- ◆ まずは、地域包括支援センターにご相談ください。

問い合わせ先 岩泉町地域包括支援センター ☎ 22-2111(内線202)
 ぴー☎ 00-0216