

いきいき百歳体操

いくつになっても体力はつけることができます！

「年だから弱っても仕方ない」と思っていないですか？「いきいき百歳体操」で体力をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう。

どんな体操？

イスに座ってDVDを見ながら準備運動・筋力運動・整理体操の3つの運動をします。

(全部で30分程度)

体操するとどうなるの？

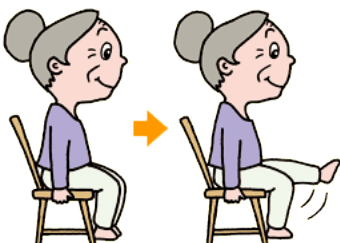
まず、筋力がつきます。筋力がつくと動くことが楽になります。また、うまくバランスをとれるようになり、転倒しにくくなります。骨を折ったり寝たきりになることを防ぐことができます。

毎日体操するの？

いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われています。1回運動してから2,3日休んで筋肉の疲れを取った方が、筋肉がつきやすくなります。大切なことは続けることです。

イスからの立ち上がるのが楽になった。膝の痛みもなくなってきた。

つまずかなくなった！



三原市高齢者福祉課

〒723-8601 三原市港町3丁目5-1

電話：(0848) -67-6055 FAX：(0848) -64-2130

以下のことができる

グループを応援します！

申し込む前に
確認してください！

- 週1回以上4～5人集まって体操できる。
- テレビ・DVD・イスはグループ内で準備できる。
- 体操する場はそれぞれで確保できる。
(集会所だけでなく個人宅でもOKです)



「いきいき100歳体操」に取り組む

グループへのサポートの内容

- ① DVDを貸し出します。(中止するまで)
- ② 体操のやり方について、初年度3回まで保健師等が指導に伺います。
- ③ 最初と3か月後に体力測定をします。その後も継続されたグループへ、1年に1回体力測定をします。
- ④ 3か月継続して活動されたグループへは、運動効果を高めるおもりを半年間を上限に貸し出します。

まずは体験してみたい方は・・・

体験会に講師を派遣します！

- 1 参加できるのは、市内在住の4人以上の団体・グループに限ります。
- 2 会場は集会施設・自宅・公園など市内であればどこでも構いません。
- 3 開催希望日の4週間前までに、市役所高齢者福祉課へお申し込みください。
- 4 後日担当者より、当日の打ち合わせの連絡をします。

※ 椅子やDVDが再生できる機器の準備をお願いします。

お問い合わせ・申し込みは、高齢者福祉課(0848-67-6055)まで！