**洲本市いきいき百歳体操は10周年**

最近、階段の上り下りや椅子からの立ち上がりがつらい・・・

家に引きこもりがちで、

社会参加ができていない・・・

**いきいき百歳体操は筋力や体力の維持、向上、生活改善につながる体操です！**

**いきいき百歳体操継続参加者の筋力維持・向上が見られた方**

**（毎年実施の体力測定結果から3回連続で筋力維持・向上が見られた方）は**

**135人中95人**

**※体操の効果には個人差があります。**

体操の詳細は[**いきいき百歳体操のパンフレット**](%E3%81%84%E3%81%8D%E7%99%BE%E3%83%91%E3%83%B3%E3%83%95%E3%83%AC%E3%83%83%E3%83%88.docx)をご覧ください

**平成31年2月末時点で**

**会場は85箇所！**

**（下のマップは平成29年12月のマップになります。）**

**＜いきいき百歳体操に参加されている方の声＞**

・皆さんと一緒にできることがうれしいです。これからも続けたいです。（60代女性）

・体操日を忘れないようになった。（60代男性）

・生活リズムが整うし、交流が楽しい。（60代女性）

・地域の人との付き合いがなかったのですが、百歳体操に参加することにより、話し合うことができた。（80代女性）

・体力維持・向上には必要だと思う。皆と会うのが楽しみ。

（70代女性）

・農作業にかかるのが楽になったような気がする。（70代男性）

・自分の体の為に続けようと思います。（70代男性）

↓

**その他、50代後半から100歳を超えた参加者まで「椅子や手すりを持たなくても立ち上がれた」、「筋肉や関節の痛みが減った、感じなくなった」等の声もあります！**





**＜いきいき百歳体操概要＞**

・地域住民の方が中心となって週１回実施している椅子体操

・映像を見ながら行う体操で、約35分行います。

・専用の重りを使うことで、自分に合った負荷に調整できます。

・どなたでも参加できますが、各グループを紹介いたしますので、介護福祉課までご連絡ください。

**いきいき百歳体操からサロン、お茶会、娯楽・ゲームの会等へとつどいの場として**

**利用されている方々も多くおられます！**

**↓**

**実施会場、つどいの場一覧はこちらからダウンロードできます。**

会場リストは[**こちら**](%E3%81%84%E3%81%8D%E3%81%84%E3%81%8D%E7%99%BE%E6%AD%B3%E4%BD%93%E6%93%8D%E4%BC%9A%E5%A0%B4%E3%83%AA%E3%82%B9%E3%83%88.pdf)から

つどいの場リストは[**こちら**](%E3%81%A4%E3%81%A9%E3%81%84%E3%81%AE%E5%A0%B4%E3%83%AA%E3%82%B9%E3%83%88%EF%BC%8830%E5%B9%B4%E5%BA%A6%EF%BC%89.xlsx)から

体操を始めるにはどうすれば良いの？

○新たにグループを作る場合

１）３人以上で週１回、３か月以上継続する予定であること

２）背もたれつきの椅子、ＤＶＤデッキ、テレビ、血圧計を準備

（椅子がないグループにつきましては、一度ご相談ください）

○グループに参加したい場合

　グループによっては条件がある場合もございますので、一度

介護福祉課　長寿支援係（0799-26-0600）までご連絡下さい。