



地域の仲間と集まって、体操を始めませんか？

「年を取るにしたがって、誰もが体が弱って…」といませんか。
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。



★百歳体操って？

重りを使った筋力運動です。0～2.4 kgまで調節可能な重りを
手首や足首に巻き付け、イスに座ってゆっくりと手足を動かす
体操です。

★どんな効果があるの？

筋力がつきます。筋力がつくると体が軽くなり、動くことが楽に
なります。また、転倒しにくい体になるので、骨折等による寝
たきりになることを防ぐことができます。

みなさんが準備すること

- ・おおむね週1回で3か月以上継続
- ・3か月後は自主グループとして継続
- ・実施会場、イスの準備
- ・※DVDを見る設備
(DVDプレーヤー、テレビ)の準備
※なくても可

おおむね 65 歳以上の高齢者を中心
とした5人以上が集まればできます

市が準備すること

- ・重り、体操用DVDは市が貸与
- ・体操を指導する講師を開始1か月
間派遣

いくつになっても元気で楽しく♪

市内の色々な場所で

百歳体操に取り組んでいます

R5.2月現在

久保

百合の会（東陽コミュニティセンター）

コスモス会（東陽コミュニティセンター）

百歳イキイキの会（アクアピアこいじ）

久保（久保公民館）

花岡

ほがらかサロン（広石集会所）

いきいきサロン輝き
（西村・西村団地共同集会所）

東中村いきいき百歳体操
（東中村自治会西分室）

末武

シルバー人材センター
（下松市勤労者総合福祉センター）

たまつる会
（下松市老人福祉会館玉鶴）

豊井

すみれ会（豊井公民館）

中村

清瀬サンサン百歳体操（福円寺）

あおば会（中村総合福祉センター）

笠戸島

いきいきクラブ（深浦公民館 サロン室）

江の浦地区ふれあい倶楽部（江の浦老人集会所）

ふれあいサロン本浦（笠戸公民館）

下松

ほしざくら
星桜（旗岡集会所）

きたがみ
北上元気クラブ（河内老人集会所）

あなたも地域の仲間と始めてみませんか？

※新規加入できないグループもありますのでまずはお問い合わせください。

問い合わせ先 下松市高齢福祉課 長寿支援係 45-1837