

人生百年時代の健康づくり！

地域づくり通いの場



いきいき百歳体操

何歳からでも筋力をつけることができます！

「いきいき百歳体操」で筋力をつけ、
いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りませんか？

週1回いきいき百歳体操をきっかけに地区の公民館等に来ることで、住民主体の通いの場が充実し、皆さんがいつまでも住み慣れた地域で自立した生活を送れることを目的としています。

どんな体操？

重さの調整が可能なおもりを手首と足首につけて行う筋力運動です。椅子に座り、DVDを見ながらゆっくりと手足を動かします。高齢者の健康を助ける4種類の運動（持久性・柔軟性・筋力づくり・バランス運動）となっています。



おもり

体操の効果は？

継続することで筋力がつきます。筋力がつくことで体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒や骨折をしにくい身体になり、寝たきりなどを防ぐことができます。



参加者の声

- ★体が軽くなった！
- ★外出が楽しくなった
- ★寝返りや起き上がりが楽にできるようになった！
- ★トイレの立ちしゃがみが楽にできるようになった！

必要なもの



テレビ



DVD プレイヤー



おもり



イス

など

◎立ち上げから3カ月間は必要物品の貸し出しが可能です。

◎各地区1回に限り、助成金を交付しますので、道具購入資金の一部にご活用ください。

問い合わせ

宇城市社会福祉協議会 地域福祉課 福祉推進係

〒869-0524 宇城市松橋町豊福 1786（宇城市老人福祉センター内）

TEL 0964-32-1055 FAX 0964-32-6455