

回 覧

令和7年 5月
公民館長
古田 登之

いきいき百歳体操のご案内

「いきいき百歳体操」とは、手首や足首に自分の体力に応じた重さのおもりを巻き付け、約40分位のDVDの映像を見ながら椅子を使って（椅子に座って、もしくはつかまって）行う運動が中心になっており、初めての人でも簡単にできる体操です。

目的としては、高齢者の方の生活に必要な筋肉を鍛え、けがや転倒を予防し、元気でいきいきとした生活を送れるようになるのが目的です。

現在、第二公民館にて「笹の葉」のサークル名で常時6名～8名の方が参加され、和気あいあいと楽しく行っており、体操終了後にはどなたでも知っている童謡などを合唱したり、毎月最後の週にはお茶会を催しております。

まだ会場のスペースに少し余裕がありますので高齢者の方で、筋力の衰えを感じたり、体力を維持したい、身体を動かしたい方などのご参加をお待ちしております。

- 【開催日時】 毎週土曜日 午前10時から
※都合によりお休みになる場合もあります。
- 【開催会場】 笹部第二公民館 大会議室
- 【対象年齢】 65歳以上の方
- 【持ち物】 おもり（2個／1セット）、飲み物
※おもりは自身の体力に合った重さのものを
スポーツショップや百均ショップ、通販などで
購入してください。
- 【服 装】 動きやすい服装



いきいき **百歳体操**

笹部町会

『**笹の葉**』