



れんげつつし

【お問い合わせ】
庄内地区生活支援員 森下
☎070-8684-8024

庄内地区地域づくりセンター
(庄内地区公民館)
☎0263-24-1811

〈発行〉社会福祉法人 松本市社会福祉協議会 担当課 地域福祉課

〒390-0833 長野県松本市双葉4-16 松本市総合社会福祉センター ☎0263-27-3381 ☎0263-27-2239

フレイル予防に「いきいき百歳体操」を取り入れませんか

皆さん「いきいき百歳体操」ってご存知ですか？高知県発祥の重りを使った筋力アップ体操です。重りを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かします。親しみを込めて「いきひやく」と呼ばれています。

「いきひやく」では、こんな体づくりを目指しています。



「いきひやく」はどんな体操？



手首、足首に「おもり」を巻いて行います。おもりを使うことで、自重運動（自分の体重を利用した運動）よりも筋力がつきやすくなります。映像を見ながら、座って行うゆるやかな筋トレなので、高齢者でも無理なく進められます。松本市でも推奨しており、立ち上げの指導も実施しています。

さあ「いきひやく」をはじめよう！

- 一緒にやる仲間を5人見つけましょう
- 人数に合わせた会場は見つかりましたか
- 背もたれのあるイス・DVDプレーヤー・テレビは揃いましたか



松本市役所健康づくり課に電話しましょう ☎34-3066

地区生活支援員に連絡いただければ、手続きをお手伝いします。お声掛けください。

庄内地区で

いきいき百歳体操やっています！

筑摩公民館

毎週月曜日 10:00~



おいでや(ほくほく堂)

毎週水曜日 13:30~



”いきひやく”
やりましょう！

神田公民館

毎週土曜日 10:00~



並柳団地集会所

毎週土曜日 14:00



地区生活支援員が地域のつながり・ささえあい活動を応援します

地区の住民の方、関係団体（協議体等）、関係機関（地域包括支援センターや地域づくりセンター等）と連携を取りながら、介護予防、通いの場、生活支援サービス等を推進し、住民相互の助け合いを支援いたします。

地域の皆さんと
一緒に考えて取り組みます。
「あったらいいな！」
を共に考え、つくりましょう。

家のそばで体操できればなあ

高齢の父母が心配なんだけど

仕事はリタイアしたけど、地区で何かできるかなあ

地区生活支援員の事務所は、地区地域づくりセンターです。「どうなっているんだろう」という小さな疑問も下記の問い合わせ先にお尋ねください。

【お問い合わせ】

庄内地区生活支援員 森下(もりした) ☎070-8684-8024

庄内地区地域づくりセンター

☎0263-24-1811