

百歳体操体験会 団体名:いきいき体操ひろげ隊

事業概要

- ・白歳体操の体験会を行うことで、多くの方に健康維持(身体的フレイル予防)について呼びかける機会とする。
- ・参加者がサークルを立ち上げるなど、継続的な活動、交流の場づくり(社会的フレイル予防)につなげていく。

企画会議の様子 9月8日(水)

寿地区担当の保健師さんと、寿地区生活支援員さんに協力をいただき、今回の百歳体操体験会に多くの方に参加いただいて、健康維持(身体的フレイル予防)や交流の場(社会的フレイル予防)に繋げていくための検討をしました。



回覧
R5.10月

豊町町会 体験してみませんか? いきいき体操

☑ **どんな体操(いきいき百歳体操)をするの?**
DVDを観ながら、手首足首におもりをつけゆっくりと手足を動かす筋力づくり運動です。特に足腰の筋力を強化し転倒しにくい身体を作ります。楽しい動き、激しい運動はありません。また、**仲間と続けることで、効果も倍増!**介護予防に適した体操です。

☑ **こんな方にオススメです!!**

- 若い頃より、つまづくことが増えた
- すぐエスカレーターやエレベーターに乗ってしまう
- 椅子から立ち上がる時に、「ついよっころしょ!」と言ってしまう

→当てはまる方は、**筋力・体力が低下しているかもしれません!**
90歳を過ぎて筋力トレーニングを行っていないと、毎年ペットボトル約1本分(454グラム)の筋力が減り、80歳までには筋力は半分になってしまいます。しかし、いきいき百歳体操を続けることで、90歳を超えた方でも筋力をつけることができます!

【体験会日程(全4回)】

- ①10月24日(火)10:00~11:00(会場:A棟1F集会室)
- ②11月28日(火)10:00~11:00(会場:A棟1F集会室)
- ③12月26日(火)10:00~11:00(会場:A棟1F集会室)
- ④1月23日(火)10:00~11:00(会場:A棟1F集会室)

※当日は動きやすい服装で飲み物をご持参ください。

※1回のみの参加でも大丈夫です。お気軽にご参加ください。

~お問い合わせ~
いきいき体操ひろげ隊 橋比奈(町会長) ☎

「百歳体操体験会」の様子 10月24日(火)

9名の方が参加してくれました。保健師さんの説明後、百歳体操を体験してもらいました。

