いきいき百歳体操の効果

無理なく百歳体操を続けることは、筋力や柔軟性、バランス能力などの運動機能を維持・向上する効果があります。つまり、自分で身の回りのことができる力を保つことや、転倒を予防することができます。ひいては、病気や寝たきりの予防につながります。

●参加者の声



＜いきいき百歳体操とは？＞

いつまでも元気で過ごすことができるように、関節や筋肉が固くなるのを防ぎ、筋力向上や体力づくりを目的とした体操です。準備体操→筋力運動→整理体操の流れで行う約 30 分～40 分程度の軽い体操です。おもりを付けていすに座り、DVD を観ながらゆっくりと体を動かすので、年齢を気にすることなく、体力に自信のない方でも簡単に実施できます。

地域の皆さんと顔を合わせて体操をするので、地域の通いの場にもなりますし、体操を継続することで、心身の健康を保つことにもつながります。

筋肉の衰えを感じる前から、ぜひ参加してください。軽い運動習慣を身につけることで自分の楽しみたいことが、ずっと続けられたらいいですね。

お問い合わせ先

野洲市高齢福祉課・地域包括支援センター
〒520-2390　野洲市辻町 433 番地 1
（野洲市健康福祉センター1 階）
TEL 588-2337　　FAX 586-3668

中主地域包括支援センター
野洲市吉地 1131 番地
TEL 514-7272　　FAX 514-7275

65歳から
始める！！

あなたの　地域の　通いの場

野洲市いきいき百歳体操

●あなたも参加しませんか？

市内で、 71 団体 1333 名
が活動しています。（R8.10月末現在）

体力に合わせて“おもり”を使います。
貸し出しは **無料** です。
（市から貸し出します。）





定期的に
専門職による指導
が受けられます。





●参加するためには

いきいき百歳体操への参加・見学をご希望の方は、内面の実施団体一覧をご覧のうえ、裏面の野洲市高齢福祉課・地域包括支援センターまでご連絡ください。