

みんなでやってみるじゃん！

しよわ町

百歳体操

元気な地域を作り、元気な百歳を目指そう！



感染対策をしながら活動中！



「いきいき百歳体操」ってどんな体操？

重りを使った筋肉運動の体操です。0～1.2キログラムの6段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけて、その人の筋力や体力に合わせて行うことができます。椅子に座ったままゆっくり両腕を前や横に上げたり、膝を伸ばしたり、ゆっくりとした簡単な動作を、ビデオを見ながら行います。所要時間は約35分(もしくは45分)。週1回、継続して行うと効果的です。

町長も太鼓判！ますます元気な昭和町にな～れ♪

「いきいき百歳体操」は高知県で考案され、全国で輪が広がっています。平成27年度には山梨県の2市2町でスタートし、昭和町でも平成28年度にスタートし、

8年目に突入しました。現在、町内 **10**グループが活動中です。

塩澤町長も「介護予防には継続が欠かせない。百歳体操は住民主体となって取り組んでいるから続けている、根付いている。素晴らしい取り組みだ」と太鼓判を押しています。



## ★ 昭和町での百歳体操の効果（参加者からの声）

- ・最初は、こんなゆっくりな体操でいいのかと驚いた。力が付いたと実感がある。（80代・女性）
- ・もともと健康には気を付けていたが、体力づくりやバランスも意識するようになった。片足立ちで靴下を履くようにしている。（80代・男性）
- ・膝の痛みがあり、階段の上り下りが大変だったが、楽になった。（70代・男性）
- ・おしりが引き締まり、ジーンズがカッコよくなるようになった。（70代・女性）
- ・ジムでは一人でやっているが、みんなが同じ場所に集まり、顔を合わせてできることが非常に良い。（70代・男性）
- ・少しの段差でつまずかなくなった。（80代・女性）
- ・コロナ禍で家を訪ねていけないけど、ここに来れば顔を見て元気をもらえる。（70代・女性）
- ・感染拡大で中止時期があったら、体力が落ちたのが分かった。継続の効果に驚いた。（70代・女性）



**お住まいの地区に関係なく最寄りの開催場所に参加できます！**



～住民主体の介護予防～

## いきいき百歳体操 実施場所一覧

しょうわ町



	グループ名	開催場所	開催曜日・時間
①	ピンコロクラブ上河東	上河東公会堂	水曜日・午後1時30分～ (夏季は9:00～)
②	阿原100才元気クラブ	紙漣阿原公会堂	水曜日・午前9時30分～
③	押越いきいき百歳体操部	押越第一公会堂	金曜日・午前9時～
④	かみに百歳体操会	上河東二区集会所	火曜日・午前10時～
⑤	いきいきスマイル100才体操	西条新田公会堂	火曜日・午前10時～
⑥	西条二区元気クラブ	西条二区公会堂	火曜日・午前9時30分～
⑦	Go! Go! 50's (フィフティーズ)	上河東二区集会所	火曜日・20:00～
昭和町初！夜の時間のグループ。地区関係なし！若い世代も始めませんか♪			
⑧	西条一区はつらつ体操会	西条一区公会堂	木曜日・午前9時30分～
⑨	築地新居百歳体操会	築地新居公会堂	木曜日・午前9時～
⑩	しみず100才体操会	清水新居公会堂	木曜日・午前10時～（夏季は9:30～）

みんなでやってみるじゃん！

しよわ町

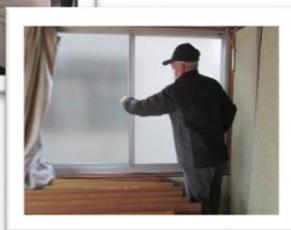
百歳体操

※最終更新：2022.5月

元気な地域を作り、元気な百歳を目指そう！



感染対策をしながら活動中！



<お問い合わせ先>

昭和町役場 福祉介護課

〒409-3880 昭和町押越616（総合会館内）

電話：055-275-8784 FAX：055-275-4817