

# いきいき百歳体操

～みなさんと一緒に始めませんか？～

高知から始まった「いきいき百歳体操」が、いま全国的に注目されています。効果を実感している人が増えています。

1年後、今よりいきいきした姿を目指しませんか？

## 「いきいき百歳体操」ってどんな体操???

- DVDをみながら…
- おもりを使って…
- 好きなメンバーで…
- 週1～2回のペースで…

**…で実施する、簡単で効果のある体操です!!**

おもりの数を調整したり、座ったまま体操することで体力差があっても、自分のペースで皆さんと一緒にできます

**市では、「いきいき百歳体操」を実施するグループに対しDVDの貸し出し等、支援を行っています。**

**すでに自主グループが立ち上がっています!!**

下記の3カ所で、実際にいきいき百歳体操を体験することができます。

- |              |          |           |
|--------------|----------|-----------|
| 老人福祉センター 瑞松苑 | ：毎週月曜日   | 10時・11時から |
| 老人福祉センター 慶翠苑 | ：毎週水曜日   | 10時・11時から |
|              | 第2水曜日のみ  | 11時30分から  |
| 老人福祉センター 菊寿苑 | ：毎週水・木曜日 | 9時35分から   |

いきいき百歳体操に興味を持たれた時は、説明会や体験会もできますので介護保険課までご連絡ください。

【介護保険課 電話：072-275-6319】