

# 体力測定

自分を知らう♪

新

## ☆町内全地域の集会場で開催します☆

お元気な方も体力に自信のなくなってきた方も、自身の体力を知り、自分にあった運動を効果的に継続して行っていきましょう。町内の方ならどなたでも参加できます。詳細は社協だよりや班回覧をご覧ください。

募集の詳細は  
社協だより・班回覧にて  
随時掲載します

### 町内36地区で実施中♪

地区によって日時や内容はさまざま。1時間半～2時間で活動されています。

季節のイベント・体操・創作・卓球バレー  
お茶会などなど楽しさ満載！笑顔満開♪

いきいき  
サロン



パワー  
リハビリ

本格マシンで  
トレーニング☆

職員の指導・見守りのなか、筋力・体調に合わせてトレーニング。ご自分でお風呂に入れる体力があれば参加出来ます。

送迎あり。参加費不要。



町内の  
65歳以上の方  
★必見★

ノルディック  
ウォーク

季節を感じて  
健康づくり♪♪  
世界的に広がりはじめた  
ノルディックウォーク。

インストラクター指導のもと、正しい歩き方を身に付けて毎日の運動を楽しく効果的に！

町内急増中!!

2017

# 参加者募集

いきいきプラン



若さの秘訣は  
笑顔と健康!!

### 町内38会場で開催中♪

高知県発祥の約30分の健康体操です。会場によっては、かみかみ百歳体操も行っています。

いきいき  
百歳  
体操

※各自の筋力やその日の体調に応じて装着するおもりの量を調節します。

しゃきしゃき  
百歳体操

認知機能の維持・向上を目的に高知市が開発した体操です。

椅子に座った状態で映像に合わせて、二つの動作を同時に行います。

認知機能（注意力・判断力など）の改善に効果があると言われています。



スクエア  
ステップ

高齢者の要介護化予防（転倒予防・認知機能向上）をはじめ、成人の生活習慣病予防、子どもの身体機能の発達、あらゆる年齢層の体力づくりや、アスリートの競技力向上とコンディショニングに適用できるエクササイズです。

門川町地域包括支援センター 0982-63-1129

宮崎県東臼杵郡門川町庵川西6丁目60番地

(FAX 63-1436)

ホームページ <http://kadogawa-shakyo.org/>

## いきいき百歳体操 実施会場一覧表

	会場	実施曜日・開始時間		会場	実施曜日・時間
1	加草1区公民館	月・木 14時00分	21	五十鈴公民館	火・木 9時00分
2	南町2区公民館	月・木 9時30分	22	中村公民館	火 13時00分
3	大丸公民館	火 13時00分 金 13時30分	23	平城東公民館	水 9時00分
4	上井野公民館	水 13時30分	24	南町1区公民館	月 11時00分 木 13時30分
5	三ヶ瀬公民館	月 9時00分	25	中山公民館	水 19時30分 土 13時30分
6	中尾公民館	木 13時00分	26	牧野家(個人宅)	水・金 13時30分
7	下納屋公民館	水 10時00分	27	ふれあいの館(社協)	木 10時00分
8	加草3区公民館	金 13時30分	28	加草2区	月 10時00分
9	小松公民館	木 13時00分	29	竹名公民館	金 13時00分
10	東栄町公民館	月 14時00分 金 13時00分	30	南ヶ丘公民館	木 14時30分
11	尾末東公民館	水・土 13時30分	31	本町公民館	水 13時30分
12	上納屋公民館	金 13時00分	32	平城西集会場	水 10時00分
13	梅の木・ゴルフ場跡地	火・土 9時30分	33	後向公民館	水 9時30分
14	旭町公民館	第1・3火 10時00分 第2・4火 13時00分	34	上町公民館	第2・3・4火 13時30分
15	中央公民館 (ひだまりサロン)	火・木 13時30分	35	南ヶ丘公民館(秋桜)	月 10時30分
16	庵川西公民館	月・木 13時30分	36	大内原公民館	月 10時00分
17	庵川東公民館	木 10時30分 夏 13時30分 冬	37	城屋敷公民館	月 9時00分
18	宮ヶ原公民館	月・金 13時30分	38	小園公民館	水 13時30分
19	西栄町公民館	月 13時30分	39		
20	地球館 岬	月・水・金 8時45分	40		

※一部会場にて、夏期・冬期休暇あり

H29年4月1日現在

現在上記の場所で体操を実施しております。お近くの会場で一緒に体操しませんか？  
詳しくは下記までお問い合わせください。

★体操会場で体操を推進していただけるサポーターさん募集しています★

自分も元気！周りも元気！地域も元気！

サポーター研修会も予定しておりますので、ご希望の方は下記までご連絡ください

門川町地域包括支援センター

門川町庵川西6丁目60番地 ☎63-1129

