

# いきいき 100 歳体操はじめてみませんか?



住み慣れた地域で最後まで自分らしく、安心して暮らすためには元気な身体が必要! そのために、延岡市では健康づくりや生きがいづくりを目的とした「いきいき 100 歳 体操」を推進しています。

### 皆さんが主役です!

「やりたいな」「やるぞ~」と、気持ちが決まった場合

#### 準備する物

- 1. 週に 1 回自力で集える場所を決める(公民館・民家等)
- 2. 椅子、テレビ、DVDプレイヤーまたは CD プレイヤー、 おもり(負荷用)
- 3. 週1回、3ヶ月は継続する





体操を続けるうちに、体の動きがよくなったと感じます。体操を通じて、地域の方々と顔を合わせることができるのも嬉しいですね。

※まずは、お気軽にお近くの地域包括支援センターにお尋ねください♪

#### ~100歳体操を1年間実施しての感想~

心にはりが出体探時間が楽しかり:なりました。





体がやからちくなり、歩くスピードも早くなりました。

立った時に小らつかず、元気しこりました

水尾町 町在住 (<u>70</u>歳代





/国問口人後公民信记事刊、 串14/0才体操了3年(海洋特別10万·

₩ 町在住 (<u>19</u> 藏代 男 (女)

体ロヨドまだかたいけどおきみがる時かりと
スムーズドかきれることとなからたろとかる時もスムーズドたろ上がいる。

ルル 町在住 (60歳代 男・安)



## いきいき100歳体操実施会場一覧 平成29年6月30日現

中央地域包括支援センター圏域 ( <b>本</b> 26-7206)			恒富西地域包括支援センター圏域 (本32-6550)			恒富東地域包括支援センター圏域 ( <b>本</b> 26-2330)		
大貫下区公民館	火曜日	午前	上大瀬町:個人宅	水曜日	午前	浜砂公民館	火曜日	午前
古川公民館	土曜日	午前	小野営農集会所	木曜日	午後	恒富南 コミュニティセンター	水曜日(第2・4	)午前
風見鶏	土曜日	午後	社会福祉センター(北小路)	水曜日	午前			
大貫下区公民館 (大貫4区高齢者クラブ)	金曜日	午前	三須町:個人宅	水曜日	午前			
			恒富公民館(西小路)	木曜日	午後			
		出口公民館	金曜日	午前				
			愛宕南区公民館	水曜日	午後		1	
			恒富公民館(恒富町)	水曜日	午前	- B	B	

東海地域包括支援センター圏域 ( <b>本</b> 32-5677)			岡富地域包括支援センター圏域 ( <b>本</b> 21-8568)			土々呂地域包括支援センター圏域 (☎24-1100)		
白石公民館	火曜日	午前	みどり団地公民館	木曜日	午後	伊形大福良公民館①	水曜日	午前
稲葉崎新平田区公民館	火曜日	午後	富美山1区公民館	木曜日	午前	伊形大福良公民館②	日曜日	午前
大門公民館	水曜日	午後	桑平営農集会所	水曜日	午前	北一ヶ岡高齢者団欒室	土曜日	午後
大武2区公民館	月曜日	午後	高齢者福祉協会	木曜日	午後	松原公民館	金曜日	午後
東川島ふれあい館	木曜日	午前	山月1区公民館	土曜日	午前	妙見港区公民館	木曜日	午前
中原公民館	水曜日	午前	中の瀬公民館	金曜日	午後	旭ヶ丘公民館	木曜日	午後
島浦町 個人宅	水曜日	午前	祝子営農集会所	月曜日	午後	ーヶ岡 コミュニティセンター	火曜日	午前
水尻町公民館	木曜日	午前	桜園4区公民館 月曜日 午前			土々呂公民館	火曜日	午前
中東海区	金曜日	午前	桜ヶ丘B集会所(桜ヶ丘2·3区)	月曜日	午前	南区公民館	水曜日	午後
須佐公民館	火曜日	午前	桜ヶ丘集会所(1・4区)	火曜日	午後	西区公民館	木曜日	午前
熊野江町北区	金曜日	午前	千代ケ丘公民館	火曜日	午前	南一ヶ岡5丁目公民館	月曜日	午後
熊野江町南区	火曜日	午前				土々呂:個人宅(高橋氏)	金曜日	午前
須美江町公民館	木曜日	午前	• 1			東浜区公民館	土曜日 午後	(第1・3)
無鹿1区公民館	月曜日	午前	100	•	旭ヶ丘:個人宅(真田氏)	日曜日	午後	
					赤水公民館	木曜日	午前	
					県住集会所	土曜日	午後	
					大福良公民館	火曜日	午後	
					西之迫集会所	木曜日	午前	

恒富南地域包括支援(25-00		南方地域包括支援センター圏域 ( <b>本</b> 39-0591)					
平原西区	金曜日	午後	向陽台公民館	月曜日	午前		
沖田1区公民館 (沖田1区)	月曜日	午前	西階台公民館①	水曜日	午前		
片田公民館	水曜日	午前	西階台公民館②	隔週火曜日	午前		
平原椿ヶ丘公民館	水曜日	午後	うぐいす団地	木曜日	午前		
塩浜笹目集会所①	木曜日	午前	野地公民館	土曜日	午前		
塩浜笹目集会所②	木曜日	午後	つつじ団地	木曜日	午前		
若葉南区公民館	金曜日	午前	すみれ団地	水曜日	午後		
若葉南区公民館 (沖田2区)	月曜日	午前	吉野営農集会所	月曜日	午前		
若葉中央区公民館	月曜日	午後	岡元公民館	水曜日	午前		
なぎさの丘公民館	火曜日(第2・4)	午前	はぎ団地集会所	日曜日	午前		





北川地域包括支援センター圏域 ( <b>☎</b> 46-2127)			北方地域包括支援センター圏域 (☎47-2381)			北浦地域包括支援センター圏域 ( <b>☎</b> 45-2457)		
北川老人福祉館(熊田)	火曜日	午前	早中営農研修館	木曜日	午後	直海老人憩の家	水曜日	午前
瀬口集会所	火曜日	午前	後曽木営農研修館	水曜日	午後	市振岡公民館	木曜日	午前
長井健康増進センター	月曜日	午後	北久保山公民館	水曜日	午後	宮野浦分校跡地	木曜日	午前
大崩研修棟(祝子川)	火曜日	午前	南久保山公民館	月曜日	午前	阿蘇公民館	水曜日	午前
俵野地区	火曜日	午前	下曽木公民館	木曜日	午後	市振公民館	火曜日	午前
家田公民館	水曜日	午後	上崎公民館	月曜日	午後	地下公民館	水曜日	午後
6	6		美々地営農研修館	金曜日	午前	宮野浦公民館	土曜日	午前
			日平公民館	金曜日	午後	本村公民館	火曜日	午前
			柳瀬公民館	火曜日	午前			
	ń					_		