

地域の身近な集会所などで

# シニア元気アップ

## (いきいき100歳体操)体操をしませんか!

地域教室



みなさんの地域でいきいき100歳体操を始めるには、

- ① おおむね10人以上で週1～2回、3か月以上継続実施できる。
- ② 背もたれ付きの椅子がある。
- ③ CDまたはDVDを視聴できる機材がある。
- ④ 地域の参加希望の方は、誰でも参加できる。

3人以上集まれば  
説明会を開きます。



- ・ 保健師・運動指導員などが最初の4回まで技術支援にお伺いします。
- ・ 必要な重りやDVDは役場から貸与します。
- ・ 会場の準備はみなさんでお願いします。
- ・ 開催日時は、相談に応じます。

(ただし、木曜日・土曜日・日曜日・祝日を除く、9時から16時の間の約1時間です。)

場 所	曜 日	時 間
石力池集会所	木曜日	13:30～14:30
宮北公民館	木曜日	14:00～15:00
セフレ集会所	月・木曜日	10:00～11:00
学園北集会所	水曜日	10:00～11:00
大中東公民館	月曜日	13:30～14:30
二子北公民館	火曜日	10:00～11:00
古田東公民館	木曜日	14:30～15:30
大中西公民館	第1・3月曜日	13:00～14:00
二子公民館	月曜日	10:00～11:00
本荘北公民館	火曜日	13:30～14:30
大西公民館	第1・3火曜日	10:00～11:00
本荘東公民館	水曜日	10:00～11:00
福祉・しあわせセンター	おおむね木曜日	14:30～15:30

該当地域にお住まいで参加希望の方は、直接会場へどうぞ。  
会場都合により開催日時が変更になることがあります。

申し込み・問い合わせ

播磨町保険年金グループ 介護保険チーム ☎ 079-435-2582

(土・日曜日・祝日を除く)

### いきいき100歳体操参加者の声

高知市発祥ですが、全国に広がっています。

ご近所の  
知り合いが増えて  
教室外でも  
ちょっとした話が  
できるようになって  
うれしい。

イスから  
立ち上がるのが  
楽になった。  
膝の痛みも  
なくなってきた。

足がうんと  
上がるように  
なって  
つまずかなく  
なった。

週1回、約1時間  
の体操の後は、  
身体が軽く感じる。  
みんなと一緒に  
とてもいい。

などなど、効果を実感した声が届いています。