



いきいき！！

百歳体操

年をかさねても
いつまでも元気で
過ごすために！

元気な人は…
もっと元気に
なる！

体力がおちたと
感じる人は…
元気を
とりもどす！

介護が必要に
なっても…
少しでも
自分でできる！



お問い合わせ窓口

■ 阪南市役所 介護保険課

TEL ☎ (072) 471-5678

■ 阪南市西鳥取・下荘地域包括支援センター

TEL (072) 447-6428

■ 阪南市尾崎・東鳥取地域包括支援センター

TEL (072) 493-2304

詳しくは
裏面へ



問：いきいき百歳体操ってどんな体操？

答：筋力アップを目的とした体操です。

バンドとおもりを手首や足首に巻き、DVDを見ながら椅子に座って手足をゆっくりとしたペースで動かします。

おもりは200g単位で調整でき、一人一人の体力に応じて重さを調整できるため、無理なく効果的に筋力をつけることができます。



問：どのような効果がありますか？

答：筋力アップで動作が楽になります。

筋力がつくことで、体が軽く感じ、動くことが楽になり、転倒もしにくくなります。

問：体操をやりたい！
まずどうしたらいいの？

答：以下の3つにあてはまれば
ご連絡をください。



- ① おおむね65歳以上で4人以上集まる。
- ② 週1回以上集まる（3カ月以上継続）
- ③ 体操できる場所と物品*がある。

*物品：背もたれ椅子・テレビ・DVDデッキ
・バンドとおもりは3カ月間無料で貸出します。
・1～4回目までは、体操を行う場所に職員が訪問し実施方法を説明します。（3回目は体力測定を実施）
※1～4回目は月～金曜日（土、日、祝以外）でお願いします。
体験につきまして相談に応じさせていただきます。

膝の痛みが
マシになった！

起き上がりが
楽になった！

つまづかなく
なった！



～いきいき百歳体操で生涯現役～
介護予防！ みんなを呼ぼう！ みんなでやろう！