

自宅から歩いて行くことができる地域に 貯筋グループが増えています。

(週1回程度、筋力アップを目的とした運動グループ活動)

10年後やりたい
ことはありますか？

自分の足で歩いていたい！
畑を頑張りたい！
なんでも自分でしたい
孫と遊びたい！
ここに住んでいたい！
旅行に行こう♪

いつまでも
元気で
自立した生活を
送りたい！

①定期的な外出
②適度な運動
が必要です。

効果的な体操 《いきいき百歳体操》 があります

いきいき百歳体操って??

みんなで集って、体操の
DVDを見ながら、おもりをつ
けて体操をします。

楽しい！



・地域の人々と交流できる
・気持ちが明るく前向きになる

・ヒザが上がるようになった
・杖がいなくなった
・立ち座りが楽になった

「やりたい！」と思った人

次の準備をお願いします

- ① 仲間を集める (5人以上)
- ② 自力で通える会場の決定
集会所、薬局、神社、メンバー宅等
- ③ DVDが見れる
- ④ 椅子

講師はいません。自分達だけでできます。

呉市のお手伝い

(初年度4回、次年度2回まで)

- ① はじめに体操の指導
- ② 体力測定のお手伝い
- ③ DVDのプレゼント
- ④ おもりの貸出 (3か月)

いきいき百歳体操の体験、実施を希望
されるグループは、ご連絡ください。

〇お問い合わせ

呉市高齢者支援課 (☎25-3149)