

# いきいき百歳体操

いつまでも元気で暮らせるよう「いきいき百歳体操」を広めています。  
この体操を3ヵ月以上続けることで、何歳からでも筋力を維持、向上させることができます。  
そして、転倒予防や立ち上がりの動作が楽に出来るようになります。



～おもり～

Q:いきいき百歳体操ってどんな体操?

A:おもりを使った筋力運動の体操です。  
調整できるおもりを手首や足首につけて、イスに座ってゆっくりと手足や身体を動かします。  
誰にでも簡単にできます。

Q:体操すると、どうなるの?

A:筋力がついて、動くことが楽になります。  
動作が楽になり、転倒や骨折を予防し、寝たきりを防ぎます。また気持ちが前向きになります。



## いきいき百歳体操 グループ募集!

いきいき百歳体操を地域で実施していただけるグループや団体を募集しています!

### 【実施の条件】

- 参加人数 5人～20人程度
  - 週1回～2回、3ヵ月以上、自主的に実施可能なグループ
  - 実施会場、イス、DVDを見る設備(テレビ・DVDプレイヤー)がある
- ※おもり、DVDは市より貸し出しします。  
※開始1か月は、運動の方法等を覚えてもらうために職員が支援します。

体験会(1回)もありますので、お気軽にお問い合わせください!

【問合せ先】むつ市 健康福祉部 介護保険課 地域包括支援センター  
電話 22-1111 内線 2557

