

# 大崎市いきいき百歳体操グループ募集のお知らせ

地域の皆さんの健康づくり・閉じこもり予防・仲間づくりのためにいきいき百歳体操推進支援事業のグループを募集します。

「近所のみんなで健康づくりをしたい!」「集まるきっかけを作りたい!」とお考えの住民グループがありましたら、ぜひ一緒に体操をしてみませんか。

## 【いきいき百歳体操とは?】

地域の人が集まる身近な場所で、DVDの映像に合わせて行う筋力アップの体操です。手首や足首におもりをつけ、おもりの量を調整したり、座ったまま体操をすることで、体力差があってもみなさんと一緒にできます。

この体操は、週1回が基本で、その度に地域の仲間と定期的に交流することができます。継続することで、筋力や体力だけではなく、今の生活を維持・改善することができます。

手首におもりをつけて、  
肩の高さまであげましょう!



## 【いきいき百歳体操を申請すると?】

自主的な運営により「いきいき百歳体操」に週1回以上取り組む5人以上の住民グループに対し、次のとおり支援します。

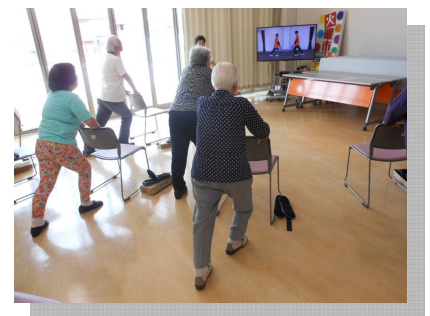
- 体操DVDの配付
- 体操用おもりの無料貸出
- 初回から3回目, 3か月後, 6か月後及び1年後の体操習得支援
- 初回と6か月後支援の時に体力測定を行います。

※理学療法士または作業療法士などのインストラクターが体操の習得支援を行います。

※保健師や栄養士, 歯科衛生士などが健康管理の仕方について支援を行います。

## 【住民グループが事前に準備すること】

- 体操ができる場所の選定
- 体操用の椅子
- 体操DVD視聴用のテレビ及びDVDプレーヤー



お申込み  
お問合せは

民生部高齢障がい福祉課高齢福祉担当 23-6085

松山総合支所市民福祉課 55-2114	三本木総合支所市民福祉課 52-2114
鹿島台総合支所市民福祉課 56-7114	岩出山総合支所市民福祉課 72-1212
鳴子総合支所市民福祉課 82-3131	田尻総合支所市民福祉課 38-1155
各地域包括支援センター	
古川地域包括支援センター 87-3113	玉造地域包括支援センター 72-4888
志田地域包括支援センター 53-1271	田尻地域包括支援センター 39-3601