

石井町いきいき百歳体操実施グループ募集中

いきいき百歳体操をはじめませんか？

90歳を超えてからでも体力をつけることができます！

介護予防には筋力をしっかりつけることが重要です。

楽しい仲間づくりのきっかけにもなります。

「こころとからだ」が健康でいきいきと暮らせる生活を送りましょう。



体操をはじめめるための5つの条件

- ①5人以上のグループで、自主的に体操を行うことができる。
- ②グループに代表者・副代表者が必要。
- ③週に1回以上実施し、3か月以上継続できる。
- ④体操会場、イス、DVDプレイヤー、テレビ、必要に応じておもり等が準備できる。
- ⑤地域の誰もが参加できる。

【体操実施の流れ】

1. 受付

体操をはじめめるために、上記5つの条件をすべてそろえてください。
申込書を長寿社会課へ提出。



2. 担当者から体操1回目の日程について電話をします。

3. 体操1回目（1時間30分程度）

講師と担当者が会場に伺い、体操の仕方・効果を説明します。

4. 体操2回目（1時間30分程度）

体操指導と簡単な体力測定を実施します。

5. 体操3回目（1時間程度）

体操が正しく行えているか確認します。

6. 体操4回目以降

みなさんだけで体操を継続してください。

体操だけでなく、茶話会やレクリレーションを交えながら、
楽しく継続できる工夫をしましょう。



7. 3か月经過後、6か月经過後

体操講師が会場に伺い、体力測定を実施します。

こころとからだの変化
に気づきますか？

お問い合わせ

石井町長寿社会課 674-6111