

《3. 地域で取組む介護予防！通いの場づくり》

100歳体操で 手軽に 簡単 筋力アップ！ 仲間と楽しく体操を

はじめませんか？

DVDを見ながら自分
たちで行います！



100歳体操を始めて
「体が軽くなった！」
「仲間と集えて楽しい！」
等の声が届いています！

- ・集まって体操！まずは、3ヶ月間！
- ・効果的な回数は週に1～2回の実施！継続が大切です！
- ・人数も場所も自由です（5人以上が望ましい）
- ・体操を実施中の行政地区はエクセルの地域資源一覧（A3サイズ）
に載せています。ご参考下さい！

体操の紹介

いきいき100歳体操



高齢者の健康を助ける4種類の運動

(持久性・柔軟性・筋力づくり・バランス運動)

準備物: 椅子、テレビ、DVD プレーヤー

初回は体操の
支援を行います!!



大好評につき
DVDを無料配布!!

※DVDの無料配布は、5人以上の
グループや団体等が対象となります。

DVDを見ながらゆっくりと行う
約30分間の筋力運動です。
椅子を使って行うので、どなた
でも簡単に安心して行うことが
できます。



まずは体験
してみるモン!



【問い合わせ先】

菊池市役所高齢支援課

菊池市地域包括支援センター

電話: 25-7216