

### 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）

※ 100 歳体操を実施している地区は、本ガイドブックP.1  
【1. 地域別（行政区別）地域資源一覧】にて、ご確認ください。

# 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 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

菊池市社会福祉協議会

電話: 25-5000