

**歩いて行ける家の近所に集まって、
じっくり・しっかり
筋力アップの体操を始めませんか？
「いきいき百歳体操」**

「いきいき百歳体操」

椅子から立ち上がったたり、布団から起き上がったたり、歩いたり、生活に必要な動作がしやすくなるように、

高齢者が無理なく筋力をつけられる体操です。

手首・足首におもりの入ったバンドをつけて行う「筋力運動」です。

*とてもゆっくり行う体操です。少し体力に自信のない方が効果を感じる体操です。

こんな方におすすめ

- ☐ 椅子からの立ち上がりや、布団からの起き上がりに時間がかかる。
- ☐ 体操をしたいが、立ったままで早い動きの体操はしんどい。
- ☐ 筋力の衰えを感じる。
- ☐ 近所の人と、元気になりたい。

「やってみたい!」と思われた方

- ☐ 5人以上集まって
- ☐ 最低週1回実施（本当は、週2回できると、より筋力アップに効果的です）
- ☐ 最低3ヶ月実施（人は、習慣になるまで3ヶ月かかると言われています）
- ☐ 地域の方が「来たいわ」と言った時に、誰でも参加できる
- ☐ お世話役さんが1人以上いる
（特別に何かする係ではなく、町が誰に連絡すれば良いか分かれば良いです。）

体操の場所は、地区の集会所でもご自宅でも、テレビとDVDデッキと椅子があればどこでも出来ます。

高齢者支援センターからの支援

1. 体操の技術支援（最初の4回）
2. 体操DVD、おもり入りバンドの無料貸し出し
3. 体力測定（始める前・3ヶ月後）の実施

*町が開催する「教室」ではありません。

*ご自分達で、自分のために行う「体操の時間」です。

現在、町内 17 か所で

「いきいき百歳体操」の目的に賛同した方々が体操をしています。(H29.5 現在)

★地区の集会所で！



★ご自宅を開放して！



★入浴施設で！

入浴施設のゆうゆうで、毎週月曜日 午前 10 時 40 分～

「やってみたいな！」「詳しく聞きたいな！」など、お問い合わせは

中能登町高齢者支援センター 電話 72-2697