

うら面は「いきいき百歳体操体験講座」のご案内です

『 地域みなさんが主役です！！ 』

『 いきいき百歳体操 』 サポーター養成講座

町では、身近な場所での健康づくりと介護予防の一つとして、

『 いきいき百歳体操 』に取り組んでいます。

地域の健康づくり、集いの場や仲間づくりのサポーターとして活躍してみませんか？

『いきいき百歳体操サポーター』って何をするの？

地域の会館などで『いきいき百歳体操』を広めるため、

参加を呼びかけたり、体操のよさを伝えたり、教室の運営をします。

現在、『鳩山長寿会』『錦クラブ』『まちなかカフェかくだ』

で、週1回取り組んでいます。



【日 ち】 11月21日(水)・11月28日(水)

【時 間】 13:30~16:00

【場 所】 カルチャープラザEki 研修室A(2階)

【対 象】 健康づくりと介護予防に関心があり、全2回受講できる方
また、受講後「いきいき百歳体操サポーター」として活動できる方

【内 容】

日にち	主な内容	講師
第1回 11月21日	開講式・オリエンテーション 講 義 健康づくりと介護予防の必要性 講 義 運動の基礎知識と効果 実 技 いきいき百歳体操	栗山赤十字病院 理学療法士 佐藤敬一 先生
第2回 11月28日	実 技 自分の体力を知ろう(体力測定) 実 技 いきいき百歳体操 講 義 サポーターの役割と地域活動 閉講式	

【持 ち 物】 タオル・飲み物(水かお茶)
筆記用具・動きやすい服装

【受 講 料】 無料

受講後、サポーター認定証と
いきいき百歳体操DVDを
交付します

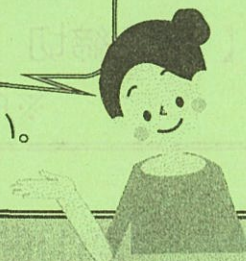
【申込締切】 11月16日(金)までに、下記へ申し込みください。

※FAXの場合、住所・氏名・電話番号を明記してください。

< 申し込み・問い合わせ先 >

栗山町地域包括支援センター(栗山町役場 新庁舎6窓口)

電話 73-2255(直通) FAX 73-2266



「いつまでも、元気でいきいき!」を目指して!!



くりやま健康マイレージ 1 ポイント

『いきいき百歳体操』体験講座

町では、身近な場所での健康づくりと介護予防の一つとして、
『いきいき百歳体操』を紹介しています。

～ 「いきいき百歳体操」って? ～

- ◎ 高知県発祥の介護予防運動です。
映像を見ながら身体を動かします。
- ◎ 重りを使った筋力運動です。
専用の重りを手首や足首につけて、
椅子に座ってゆっくりと身体を動かします。
- ◎ 週1回・3ヶ月間行うことで、効果があります。

『 鳩山長寿会 』
『 錦クラブ 』
『 まちなかカフェかくだ 』
で、週1回取り組んでいます。



【 日 に ち 】 10月31日 (水)

【 時 間 】 14:00～15:30 (受付13:30～)

【 場 所 】 カルチャープラザEki 研修室 (2階)

【 内 容 】 ①保健師の話『健康づくりと介護予防について』

②『いきいき百歳体操』の体験

講師: 栗山赤十字病院 理学療法士 佐藤敬一 先生

【 持 ち 物 】 タオル・飲み物 (水かお茶)

動きやすい服装

【 参 加 料 】 無料

町内会・自治会、老人クラブ等の
集まりでも、体験ができます。
お気軽に、ご相談ください。

【 申込締切 】 10月26日 (金) まで、下記に申し込みください

※FAXの場合、住所・氏名・電話番号を明記してください。

< 申し込み・問い合わせ先 >

栗山町地域包括支援センター (栗山町役場 新庁舎6窓口)

電話 73-2255 (直通) FAX 73-2266

うら面は「いきいき百歳体操サポーター養成講座」のご案内です