

『 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、体操のよさを広めたり、教室の運営をします。

『鳩山長寿会』『錦クラブ』『まちなかカフェかた』

『朝日町内会』で、取組みが広がっています。



【日 に ち】 11月19日(火)・12月3日(火)

【時 間】 13:30~16:00

【場 所】 いきいき交流プラザ(中央3丁目)

【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

【内 容】

くりやま健康マイレージ
1ポイント

日にち	主な内容	講師
第1回 11月19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 12月 3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	栗山町地域包括支援センター

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

【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

【申込締切】 11月15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



※ 裏面もご覧ください

「いつまでも、元気でいきいき！」を目指して！！

『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？ ～

- ◎ DVDを見ながら行います。
- ◎ 重りを使い、イスに座って行います。
- ◎ 物を持つ、立つ、歩くなどの生活に必要な動作の筋力アップとバランス力が高まります。
- ◎ 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 』
『 朝日町内会 』
で、取り組んでいます。



【日 に ち】 11月7日(木)

【時 間】 14:00～15:30 (受付13:30～)

【場 所】 いきいき交流プラザ(中央3丁目)

【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



くりやま健康マイレージ1ポイント

【申込締切】 11月6日(水)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

