

★“いきいき百歳体操” 実施地区

令和元年12月末現在、市内21ヶ所で“いきいき百歳体操”が実施されています。地区の皆さんのが運営主体となり、週1回程度（地区により異なります）各地区的公民館で継続的に実施されています。

《実施中の地区》

◆神崎町（9地区）	本堀（第1公民館・第2公民館） 神陽団地 尾崎西分 四丁目 姉川東分 姉川上分 協和町 平ヶ里南 三丁目
◆千代田町（10地区）	下犬童 柴尾 新宿 姉団地 丁太田 仲田町団地 下神代 上直鳥 下黒井 下板
◆脊振町（2地区）	岩政 広瀬西



★“うちの地区でも実施したい”と思ったら…

「お住まいの地区でも実施したい」「どんな体操か体験をしてみたい」「説明を聞いてみたい」と思われた方（地区）は、職員が出向いてお試し体験や説明を行いますので、下記の各おたっしゃ本舗へご連絡ください。3人以上から開始できます。

体験や説明を聞いて、実施の有無を判断いただいてかまいません。お気軽にご連絡ください。

みんなで一緒に楽しく介護予防に取り組みましょう！

■相談窓口・お問い合わせ

おたっしゃ本舗 神崎北（神崎市役所脊振支所内）☎ 0952-59-2005
おたっしゃ本舗 神 崎（神崎市役所高齢障がい課内）☎ 0952-37-0111
おたっしゃ本舗 神崎南（神崎市役所千代田支所内）☎ 0952-34-6080



神崎市 地域支援だより

2020.1
Vol. 19

地区で介護予防教室がスタートしています！

みんなが住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしたいものですね。そのためには、活動的な生活、社会的な交流、身体的・精神的な充足が重要だと言われており、市では「通いの場づくり」をすすめています。地区公民館等を利用した介護予防教室を開催しており、開催地区は年々拡大しています。

★“いきいき百歳体操”をご存知ですか？



いきいき百歳体操は、米国国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考に、平成14年に高知市が開発した重りを使った筋力を鍛える体操です。

現在は、全国各地で百歳体操が行われています。年齢・性別に関係なく誰でも参加でき、ご自身の体力に合った0～2kg（10段階）の重りを手首や足首に付けて椅子に座って行う約40分の体操です。

地区的皆さんのが運営主体となり、週1回程度、各地区的公民館で継続的に実施していただいているのです。



令和元年12月末現在、市内21地区で“いきいき百歳体操”が行われています。
少しずつですが、各地区へ広がってきています。
皆さんが歩いて通える公民館等で一緒に体操をしませんか？

