

### ③ いきいき百歳体操

ご自身の体力にあった重さのおもりを、手首や足首に付けて筋力を鍛える体操です。

地区の皆さんが中心となり、約40分、週1回程度、継続的に行われています。実施日は、地区の皆さんで決めていただいております。下記以外の地区で、新たに実施を希望される場合、または、お試し体験を行いたい場合は、高齢障がい課（☎ 37-0111）までご連絡ください。

#### お試し体験 & 説明会のご案内

職員が公民館へ出向きます。  
お気軽にご連絡ください!

- 対象者/市内在住のおおむね65歳以上の方
- 送迎/無

**実施中の地区** 令和2年6月末現在、全33地区

※実施曜日・時間は地区により異なります。お問い合わせください。

神埼町 (15地区)	三丁目、四丁目、協和町、神陽団地、 大門、本堀(第1公民館・第2公民館)、駅通り、 平ヶ里南、池辺田、山田、姉川上分、姉川東分、 尾崎西分、右原、的
千代田町 (15地区)	黒津、下神代、中津、柴尾、上直鳥、姉、 姉団地、新宿、下黒井、丁太田、下板、原の町 下犬童、川崎、仲田町団地
脊振町 (3地区)	広滝西、広滝下、岩政(岩屋政所)



### ④ しゃんしゃん教室

ストレッチや簡単な筋力トレーニング、頭の体操等のプログラムを実施することで、認知・運動機能の低下を予防します。開始時と終了時に体力測定等で心身の状態をチェックします。

- 対象者/市内在住の65歳以上の方
- 開催期間/第1期:4月～、第2期:7月～、第3期:10月～、  
第4期:1月～(最高6か月間実施。随時募集中。)
- 定員/各期20人(先着順)
- 参加費/1回200円
- 送迎/有

お住まいの地区	実施場所	実施曜日/時間
脊振町、神埼町	かんざき清流苑	毎週月曜日 13:30～15:00
千代田町	こすもす苑	毎週金曜日 10:00～12:00

