



いきいき百歳体操

《おためし講座のご案内》



いきいき百歳体操って
どんな体操なの？



いきいき百歳体操はおもりを使った筋力運動の体操です。
イスに座った状態が基本姿勢で、腕やひざの曲げ伸ばしやイスからの立ち上がり運動などを行います。
認知症予防や運動能力の向上などの効果があるので、厚生労働省も推奨しています。
日常生活で必要とされる動作（物を持つ・立つ・歩く）に必要な筋力をアップします！

＜いきいき百歳体操の魅力＞

- ★魅力1・・・何歳からでも始められます！
- ★魅力2・・・筋力がつきます！
- ★魅力3・・・週1～2回が効果的！
- ★魅力4・・・自分の体力に合わせて体操ができる！
- ★魅力5・・・仲間と一緒に長く続けられる！

市内約160グループ、
2,300人が取り組んでい
ます。仲間と共に活動する
ことで、住民通しの交流の
場にも繋がっています。



おためし講座 お申込みの条件及び内容

- ① 体操をしたい人を5人集めましょう。
※グループの半数以上が高齢者（65歳以上）
- ② 会場とイスのご用意をお願いします。
- ③ 所用時間1時間程度、体操と講話・実施に向けての活動支援講座のご案内をします。

申込方法

地域包括支援センターをとおしてお申し込みください。
お住まいエリアの地域包括支援センターは裏面を参照ください。



市のホームページで自主グループの活動の様子や、「地域でつながるいきいき百歳体操」の動画をご覧になれます。
右のQRコードを読み込むか、「いきいき百歳体操」で検索してください。



◎地域包括支援センターは下記のとおりです。

地域包括支援センター名称	連絡先	担当地域
吹一・吹六	内本町 2-2-12 内本町コミュニティセンター内 TEL 06-6317-5461 FAX 06-6317-5469	寿町・中の島町・西御旅町・東御旅町 内本町・元町・朝日町・川岸町 清和園町・南清和園町
吹三・東	幸町 22-5 特別養護老人ホームハピネスさんあい内 TEL 06-4860-8338 FAX 06-4860-8233	高浜町・南高浜町・昭和町・高城町 未広町・日の出町・川園町・吹東町 幸町・南正雀・平松町・目俵町
片山	山手町 1-1-1 吹田特別養護老人ホーム高寿園内 TEL 06-6310-7112 FAX 06-6310-7115	片山町・原町2・出口町・藤が丘町 朝日が丘町・山手町・上山手町 天道町
岸部	岸部北 1-24-2 介護老人保健施設ウエルハウス協和内 TEL 06-6310-8626 FAX 06-6310-8627	岸部北・岸部南・岸部中・岸部新町 原町1、3、4・芝田町
南吹田	穂波町 21-23-103 TEL 06-6155-5114 FAX 06-6155-5663	泉町・西の庄町・金田町・南金田 南吹田・穂波町
豊津・江坂	江坂町 4-20-1 特別養護老人ホームエバーグリーン内 TEL 06-6310-9705 FAX 06-6368-6005	垂水町・江坂町1～4・豊津町 江の木町・芳野町・広芝町
千里山東・佐井寺	千里山高塚 2-11 TEL 06-6386-5455 FAX 06-6386-5477	千里山霧が丘・千里山星が丘 千里山虹が丘・千里山月が丘 千里山松が丘・千里山高塚・千里山東 竹谷町・佐井寺・佐井寺南が丘
千里山西	千里山西 1-41-15 コート千里山Ⅲ TEL 06-6310-8060 FAX 06-6310-8561	千里山西・千里山竹園・春日・円山町 江坂町5
亥の子谷	山田西 1-26-20 亥の子谷コミュニティセンター内 TEL 06-4864-8551 FAX 06-4864-3939	山田東1・山田西1・山田南 五月が丘東・五月が丘西 五月が丘南・五月が丘北
山田	山田東 2-31-5 グループホームたんぽぽ内 TEL 06-6155-5089 FAX 06-6155-5527	山田東2～4、山田西2～4・山田北
千里丘	長野東 12-32 ケア21千里丘内 TEL 06-6876-5021 FAX 06-6876-6121	樅切山・山田市場・尺谷・長野東 長野西・千里丘上・千里丘中・千里丘下 千里丘西・千里丘北・新芦屋上 新芦屋下・清水・青葉丘南・青葉丘北
桃山台・竹見台	津雲台 1-2-1 千里ニュータウンプラザ 5階 TEL 06-6873-8870 FAX 06-6873-8871	津雲台1・桃山台・竹見台
佐竹台・高野台	佐竹台 2-3-1 特別養護老人ホーム青藍荘内 TEL 06-6871-2203 FAX 06-6871-2380	佐竹台・高野台
古江台・青山台	古江台 3-9-3 ケアハウスシャロン千里内 TEL 06-6872-0507 FAX 06-6872-0503	古江台・青山台
津雲台・藤白台	津雲台 4-7-2 介護老人保健施設つくも内 TEL 06-7654-5350 FAX 06-7654-5267	津雲台2～7・藤白台・上山田 千里万博公園・山田丘

<p>基幹型地域包括支援センター 市役所内にあり、上記15か所のセンターの総合調整、後方支援を行います。</p>	<p>泉町 1-3-40 吹田市役所内 低層棟1階 高齢福祉室（151番窓口）支援グループ 介護予防担当 TEL06-6384-1360/06-6384-1375 FAX06-6368-7348</p>
--	---