

いきいき百歳体操

始めてみませんか？

いきいき百歳体操とは



なかまと伸ばそう！健康寿命

を合言葉に、地域の仲間と行う自主活動です！

DVD を見ながら手足を動かす週1回の筋力運動です。

物をもつ・立つ・歩くなど日常生活の動作に必要な筋力をアップします！

何歳からでも始められ、おもりをつけることで体力に合わせて体操できます。

いきいき百歳体操の効果

- ✓ ひざの痛みが減り、歩くスピードが上がって転びにくくなります。
- ✓ 参加者同士の交流が増えて、地域づくりに繋がります。

椅子から5回立ち上がる間にかかる時間を計測するテストの結果



活動を始めするには、！

1 おためし講座

まずは体験！
職員が伺います。

【開催条件】

- ① 5人以上の参加者を集めます。
(半数が65歳以上)
- ② 会場とイスをご用意ください。

2 活動支援講座(全4回)

自主活動開始に向けた準備期間です。職員が伺います。

【開催条件】

- ① 5人以上の参加者を集めます。
 - ② 会場とイスをご用意ください。
 - ③ DVDが映る環境をご準備ください。
- (活動支援講座中は映像機器の貸出可)

3 活動支援

定期訪問します！

【支援内容】

- ・DVDの貸与
- ・体力測定
- ・おもりの貸し出し
(最初の3か月)

自主活動開始！



お問合せ先・お申込先

活動についてのご相談や講座のお申し込みは、地域包括支援センターへ。
お住まいのエリアの地域包括支援センターは裏面をご参照ください。

◎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 末広町・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	樫切山・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
吹田市福祉部高齢福祉室	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 TEL06-6170-5860 FAX06-6368-7348	

電子申込システムでも
お申込みいただけます。



おためし講座



活動支援講座