

いきいき百歳体操

おためし講座のご案内



いきいき百歳体操の魅力について

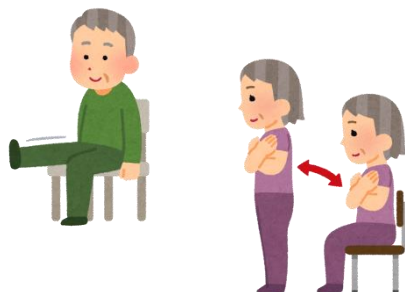
魅力1

何歳からでも始められます！

90歳以上でも始められます！

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できる！

魅力5

仲間と一緒に長く続けられる！



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。

イスに座った基本姿勢で、その場で足踏みをしたり、腕やひざの曲げ伸ばしをします。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！

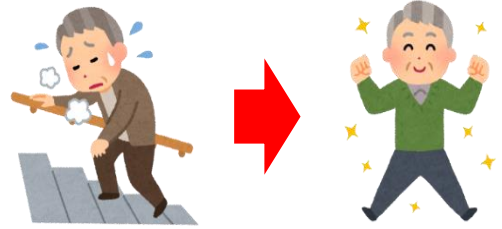
市内155の自主グループ
約2,700人が
取り組んでいます
令和3年2月末時点

全国42都道府県
約9千か所で
行われています



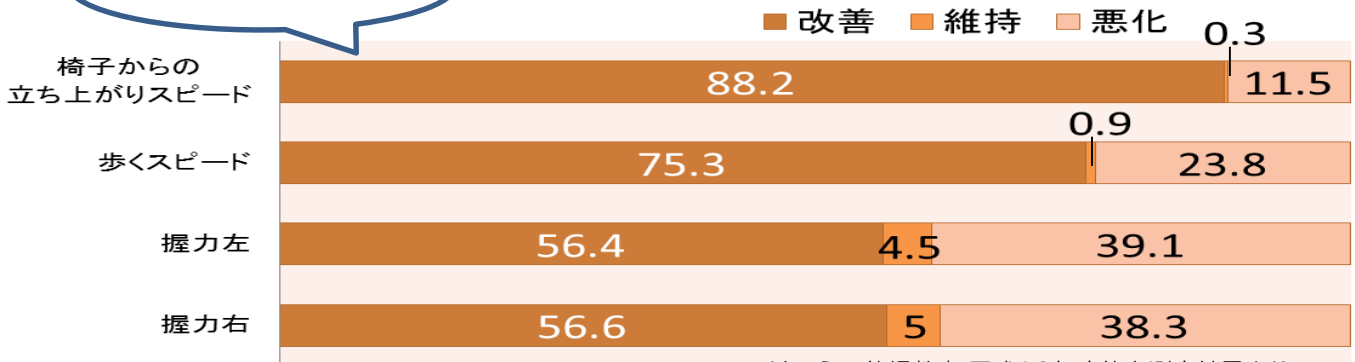
参加者の声

- ◆階段の昇り降りが楽になった！
- ◆杖を使わなくても歩けるようになった！
- ◆腰や膝の痛みがやわらぎ、医療機関へ通院する頻度が減った！
- ◆椅子からの立ち上がりが楽になった！
- ◆いままでよりも長い時間歩けるようになった！
- ◆継続することで、開始当初と比べて、参加者の表情がいきいきと、笑顔が増えて、雰囲気も明るくなった！



体操の効果

約9割の方が改善！



はつらつ体操教室 平成30年度体力測定結果より

おためし講座の内容

所要時間 1時間程度 体操と講義、活動支援講座の案内を行います。

申し込み方法

地域包括支援センターへお申込みください。

おためし講座お申込みの条件

- ①体操をしたい人を5人集めましょう。
- ②会場とイスをご用意ください。

*グループの半数以上が高齢者（65歳以上）であればOKです。

希望日の1か月前までにご連絡ください



「体験したいけど、どうしたらいいの？」
「何か準備することがあるの？」など
お住まいの地域包括支援センターへ
お問い合わせください。

**吹田市福祉部高齢福祉室支援グループ
介護予防担当
電話：06-6170-5860**