

いきいき百歳体操をはじめませんか!?

誰でも気軽にいきいき百歳体操を試していただける場所が各区にあります。
体操を体験して、みなさまの地区でも広めてみませんか？

Q. 百歳体操ってどんな体操？

A. 筋力向上を目的とした体操です

いきいき百歳体操は、筋力向上を主な目的とした体操です。
「重錘（じゅうすい）バンド」という重りを手首や足首に巻き、DVDで体操の映像を見ながら椅子に座って手足をゆっくりとしたペースで動かします。

使用する重錘バンドは、負荷を0～2kgまで200g単位で調整が可能であり、一人ひとりの体力に応じて負荷を調整できるため、無理なく効果的に筋力をつけることができます。



重錘バンドのカバーとおもり



Q. どのような効果があるの？

A. 筋力がついて動作が楽になります

筋力がつくことで体が軽く感じ、動くことが楽になります。また、転倒しにくくなるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

Q. 毎日やっても大丈夫？

A. 週に1～2回が理想的です

筋力運動を行うと、筋肉が疲労し一時的に筋力が低下します。毎日筋力運動を行うと、筋肉を休ませることが出来ないため、疲労が蓄積してしまいます。

また、間隔を空けすぎると効率的に筋力がつきにくいと言われています。そのため、週に1～2回運動を行うことが理想とされています。

参加者のみなさんの声

歩いている
つまずくことが
なくなりました。

杖がいらなくな
りました。

地区の集会所で百歳
体操を開始したので、
新しい知り合いが
増えました。



詳細は裏面をご覧ください。

【内容】

「いきいき百歳体操」のDVDを見ながら、体操を行います（所要時間30分）

【実施会場・開催日】 ※祝日、12月29日～1月3日はお休み

地区	会場	開催日
緑区	緑区合同庁舎 4階 機能訓練室	毎週 金 曜日 (<u>午後のみ</u>)
中央区	ウェルネスさがみはら B館3階 機能訓練室	毎週 月 曜日（午前） 毎週 火 曜日（午後） 毎週 木 曜日（午前）
南区	南保健福祉センター 2階 集団指導室	毎週 木 曜日 (<u>午後のみ</u>)

【実施時間】 ※受付は開始時間の15分前から行います。

	開始時間（受付時間）		開始時間（受付時間）
午前	1回目 10時00分～	午後	1回目 13時30分～
	2回目 10時45分～		2回目 14時15分～
			3回目 15時00分～

※体操の参加は1日1回限りです

【参加対象】 誰でも参加できます（ただし医師より運動を止められていない方）

【参加定員】 1回あたり20名（申込不要・先着順）
※参加定員に達した場合は、次の回までお待ちいただきます。ご了承ください。

【重錘バンド】 個別で貸し出しをしています。おもりは会場でのみ使用し
その都度、返却をお願いします。

【持ち物】 動きやすい服装、飲み物、タオル、上履き（緑区会場のみ）

台風や豪雨、降雪などの悪天候が予測される場合は、予告なく中止にする
場合があります。実施の確認は、高齢・障害者支援課(042-769-9249)まで
お問い合わせください。

