

やりたいことを
自分でできるという
生活続けるために...

始めませんか？

いきいき百歳体操

みんなのできる介護予防体操 いきいき百歳体操とは

高知市の理学療法士が米国国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考に考案した体操で、DVDを見ながら簡単にできます。その効果についてもエビデンス(科学的根拠)をもとに実証されています。また、仲間づくりの場としても利用されています。

住民を主体に、福富公民館、市ノ後団地集会所、安永3町内公民館、安永4町内公民館、古閑第1公民館、テクノ仮設団地集会所、木山仮設団地集会所で実施中！



福富公民館



古閑
第1公民館

体験者の声

- ・笑うことが多くなった
- ・歩行状態が改善した
- ・腰痛や坐骨神経痛が軽減した
- ・地域の人と交流するようになった

必要なもの

- ・DVDが見られる機材
(体操のDVDディスクは提供)
- ・低くない背もたれつきのイス
- ・おもり(あると効果的。なくてもできます)

次の①～④に該当する場合、リハビリ専門職などを派遣します(体操の支援/体力測定などを3回実施予定)。また、イスがない場合は貸し出しもします(先着40脚)。

- ①おおむね65歳以上を中心とした5人以上のグループ
- ②週1回以上実施
- ③最低3か月以上継続
- ④政治や宗教などの活動や営利を目的としないこと

見学や体験をしたい人、興味がある人はお気軽にお問い合わせください。

役場福祉課
高齢者支援係
☎286 - 3114

