

伸ばそう、健康寿命!!

令和3年4月版 実施会場

# いきいき百歳体操

申込み・問合せ 斜里町総合保健福祉センターぼると21 保健推進係 22-2500

斜里町では、17 会場で350 名ほどが参加しています!  
あなたも通いやすい会場で始めてみませんか?

- ◆いきいき百歳体操は、テレビを見ながら、おもりを手首や足首につけてゆっくりと行う体操です。おもりを調節できるので、元気な人も虚弱な人も効率よく筋力をつけることができます。
- ◆かみかみ百歳体操は、口の周りや舌を動かす体操です。唾液が良く出るようになり、食べる力や飲み込む力がつくので、食べこぼしやむせが改善されます。

団体名	会場	かみかみ百歳体操実施	曜日	時間
ぼると21	ぼると21	●	月・水	10:00
本町中央・本町第三・港町第一自治会	道の駅しゃりコミュニティルーム	●	月	① 9:00 ②10:30
光陽南自治会	光陽南自治会館	●	月	13:00
望岳自治会	新望岳集会所	●	月	13:30
あおばの家	あおばの家	●	火	9:00
生き生きクラブ	文光中央自治会館	●	火	13:30
ふれ愛サロン	老人福祉センター ★100 円	●	火・金	11:00
港町第二自治会	母と子の家 ★200 円	●	水	10:30
ウトロふれ愛サロン	ウトロデイサービスセンター★100 円	●	水	13:00
文一むつみ会	老人福祉センター	●	水	13:30
文光自治会	文光集会所	●	木	13:30
中斜里自治会	中斜里公民館	●	金	13:00
朝日第二自治会	朝日第二自治会館	●	土	9:30
朝日第三自治会	朝日第三自治会館	●	土	10:00
豊倉西豊寿会	豊倉西自治会館	●	土	10:00
青葉友和会	かえで東集会所	●	土	13:00
新光町自治会	新光町自治会館	●	土	13:00

- ※ 隔週実施や季節ごとに曜日が変わる会場もあります。詳しくは、ぼると21 保健推進係にお問い合わせください。
- ※ ★がついている会場は、参加費が必要です。
- ※ いきいき百歳体操は最大 2,000 ポイント健康ポイントが貯まります。

## ご相談ください

現在、百歳体操を実施している団体は、「自分の地域で百歳体操を実施したい」と希望され、自分たちで運営しています。

- ・週 1 回以上集まる場所がある
  - ・椅子がある
  - ・週 1 回 3 カ月以上続ける『やる気』がある
- この 3 つがそろえば、誰でも、どこでも百歳体操を始めることができます!

## ～いきいき百歳体操に参加している方の声～

「立ち上がりが楽になった」  
「膝の痛みがやわらいた」  
「階段の上り下りが楽になった」

平成 28 年に体操を開始したある団体では、以下のとおり平均値に結果が現れました。

