

65 歳から始める

令和4年12月版

# 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ぽると 21 健康支援係 22-2500

斜里町では、19 会場で 300 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	曜日	時間	かみかみ百歳体操実施	他の自治会からの参加
-	ぽると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 ② 10:30	●	●
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		●
あおぼの家	あおぼの家	火	9:00		●
生き生きクラブ	文光中央自治会館	火	13:00	●	●
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	●	●
豊倉西自治会	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	●	
ウトロにこにこ体操クラブ	ウトロ漁村センター	土(11~3月は金)	13:30	●	
来運友の会	来運地区集落センター	金	10:00	●	

※ 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、ぽると 21 健康支援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 ポイントの健幸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だ」  
「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。

