

参加者に聞いてみました

ぼると21の体験セミナーに参加し、文光中央自治会を紹介してもらってから二年ほど通っています。趣味の家庭菜園に向けた体力づくりのために始めましたが、参加している方と話して知り合いました。参加している方も楽しみのひとつになりました。今では百歳体操だけでなく、他のサークル活動にも参加し、楽しみの幅がより広がっています。今年度は百歳体操を続けながら、サークル活動にも力を入れたいと思います。



会場 文光中央自治会館
たけはら ひろあき
竹原 廣美さん

友人の誘いと退職をきっかけに百歳体操を始め、気づけば一年ほど通い続けています。毎回、友人や参加している方と顔を合わせることはもちろん、健幸ポイントが貯まるのも良いですね。最初は軽いおもりから始めて、慣れることに重さを上げていきました。百歳体操は毎回同じ内容ですが、負荷を替えたり、お手本と逆の手を使ったり、自主的に難易度を上げて挑戦しています。続けることで、できることが増えていくのを感じています。



会場 ぼると21
やまだ ひろあき
山田 浩美さん



無理なく続く、つながる健康習慣

これからの健康のためには、食事・運動・睡眠、そして社会とのつながりが大切です。しかし、運動を習慣にしたり、社会とのつながりを持ち続けたりするのは、なかなか難しいもの。そこで今回は、心と体の元気のために気軽に始められる「百歳体操」をご紹介します。



百歳体操に年齢制限はありません！

「百歳体操」とは、いつまでも元気に暮らせることを目的とした体操です。何歳からでも始めることができます。また、おもりの重さを替えられるので、体力に自信のない方も安心して参加できますよ。

百歳体操を続けると健幸ポイントがもらえます！

- ・百歳体操に1回参加するとスタンプ1個
- ・スタンプ4個で健幸ポイント100ポイント
- ・6ヶ月続けるとさらに500ポイント

貯めたポイントは町内のポテトカード加盟店で利用できます！

"百歳体操"とは？

- いきいき百歳体操**：おもりを手首や足首につけて座って行う筋力トレーニング。体が軽くなり、動くことが楽になります。転倒しにくい体になり、骨折や寝たきりになることを防ぐ効果も。
- かみかみ百歳体操**：口や舌を動かす口腔機能のトレーニング。おいしく食べ、会話を楽しむための、食べる力や飲み込む力、話す力がつきます。
- しゃきしゃき百歳体操**：椅子に座った状態で2つの動作を同時に行う認知機能のトレーニング。注意力や判断力が高まり、とっさの場面でも状況に応じて動ける力を養います。

5月の体験セミナーから始めてみませんか？

日程	ぼると	5/19(火) 10:30 ~ 12:00
		5/26(火) 10:30 ~ 12:00
	ウトロ	5/20(水) 13:30 ~ 15:30

※申し込み状況により中止・変更する場合あり

対象 18歳以上の町民（初めての方が対象です）

内容 ・いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操の体験
・体力測定
・体操を始めるための手順や会場の紹介

まずはお申し込みを！

体験セミナーには参加できないけれど見学・体験を希望する方も、ぼると21へご相談ください！

☎ ぼると21 ☎ 0152-26-7116

5月から健幸ウォーキング講座が始まります

魅力的な参加特典も！

年に5回の実践型ウォーキングイベントが今年度も始まります。運動指導士の方から「歩くコツ」を学ぶ絶好の機会。いつもと違う“歩く”を体験することで、毎日の“歩く”がもっと楽しくなるかもしれません。

日程 夜の部：5/12(火)19:00 ~ 朝の部：5/13(水)9:30 ~

対象 18歳以上の町民

日中が忙しい方には夜の部がおすすめ！

詳しくはこちらをご覧ください

- ・初めての参加：トコさんタオル(どれか一つ)
- ・お友だち紹介：お互いに100P
- ・5回連続参加：しれとこ手ぬぐい(どれか一つ)

どんな動きがあるの？

腕を横に上げる運動

自分の体力に合ったおもりを手首につける。肩の高さまで腕を上げる。

椅子からの立ち上がり運動

しっかりと踏ん張りながら、ゆっくり立ち上がる。

どんな効果があるの？

腕の横の筋肉を鍛えることで、物を持って歩いたり、布団やベッドからの起き上がりが楽になります。

太ももの前とお尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、段差の昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がりが楽になります。

いきいき百歳体操の動きを一部ご紹介。とても簡単な動きですが、それぞれにしっかりと効果があるんですよ。