

申し込み受付中

ポテトカードの  
ポイントとして  
利用できます！



# いき百

いきいき 百歳体操

# 体験セミナー

ぽると 21 健康支援係 ☎0152-26-7116

今ある体力を、これからも維持する

2日間でいきいき百歳体操・かみかみ百歳体操・体力測定などを  
まとめて体験し、あなたに合った会場を紹介します！

## あてはまる項目はありますか？

- ☐ 体力の衰えを感じる    ☐ 最近外出を控えがち    ☐ 冬に運動量が減る
- ☐ 体操に興味はあるけど、今まで参加する機会がなかった    ☐ 体を動かしたい
- ☐ 体操を気の合う仲間を始めたい    ☐ 老人クラブに入っていないけど体操がしたい
- ☐ 地域の集まりに参加したい    ☐ これからも、自分のことは自分でしたい

ひとつでもあてはまる方！

1

## 申し込む

ぽると21  
☎26-7116

2

## 体験セミナーに 参加

体操の方法や  
実施会場を知る

3

## 参加しやすい会場で 体操を続ける

**体操参加4回ごとに100ポイント！**  
※しやり健幸ポイント事業  
詳しくはセミナーでご案内します

日時・場所

2階研修室  
ぽると

2階会議室  
ウトロ  
漁村センター

第1回 5月20日(火) 13:30~15:30

第2回 5月27日(火) 13:30~15:30

5月19日(月) 13:30~15:30

※ウトロ会場は、5月12日(月)までにお申し込みください。

体操講師

斜里町国保病院リハビリ室

作業療法士

丸子 剛史先生

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
- ◆自分の地域で始めるための手順説明や実施している会場の紹介

裏面もご覧ください

65 歳以上の 10 人に 1 人が参加しています！

「一人じゃ続かない」けど「人と集まるから続く！」

### 〈いき百参加者の声〉

杖が無くても歩ける  
ようになりました。

膝・腰の痛みが楽になりました。

しゃがんで庭仕事ができるようになりました。

元気でいたいのので、始めました。毎週の楽しみができました。

むせにくく、飲み込みが楽になりました。

外出の機会が増え、気持ちが明るくなった。

体操だけでなく、会話も楽しみ  
になりました。

体操で元気になっている声  
が多数寄せられています！！

## 百歳体操ってなんだろう？

### どんな体操？

「いきいき百歳体操」は、おもりを手首や足首につけて座って行う体操です。おもりは、体力に合わせて、0～2キロまで10段階で調整できます。「かみかみ百歳体操」は、食べる・話すなどの口の機能を維持・向上するための体操です。



### どんな効果があるの？

運動を続けることで、いくつになっても筋肉は増えるといわれています。

筋力がつくと、体が軽く感じ動きやすい体になります。また、バランス能力がつき、転びにくくなるので、骨折による寝たきりを予防できます。

外出する機会が増えることで、閉じこもりや認知症の予防もでき、どちらも「介護を必要としない体づくりに役立つ体操」です。

☎ 申し込み ☎ ウトロ会場は、5月12日までにお申し込みください。

対 象

18歳以上の町民（初めての方が対象です）

申 込

☎ 26-7116 ぽると21 健康支援係（定員30名）

※ 人数に制限がありますのでお早めにお申し込みください。

受 付

当日は開始の 15 分前にご来場ください。

持ち物

ポテトカード、飲み物、動きやすい服装・靴