

健康寿命をのばす第一歩！ 仲間で始めよう



ほっとか連とこ100歳体操

😊 どんな体操ですか？

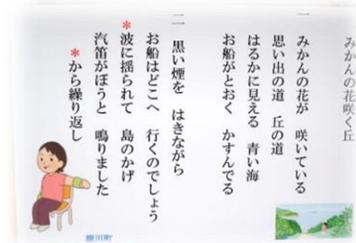
軽量のおもりを使った筋力づくり運動です。100gから1kgまでその人に合ったおもりを手首や足首につけて運動を行なうことで筋力とバランス能力が高まります。**イスに座るなどして無理なく行なうので、足腰の弱った方でも安全にできます。**なつかしの唄に合わせてゆっくり体を動かします。

😊 高齢者でも大丈夫でしょうか？

加齢によると思われていた病気や虚弱状態は、筋力低下に関係していることがわかりました。どの年齢においても筋肉量や筋力は回復させることができるのです。筋力とバランス力がアップすることで転倒を防ぐことができます。また、軽度の運動でも続けることで認知症予防になることが明らかになりました。まずは無理せず、チャレンジしてみましょう。

😊 どのくらい行なうのですか？

まずは簡単な5つの動作から行います。準備体操などを合わせても全部で30分くらいです。毎日でなくても大丈夫、できれば週に1回は行なうことが理想です。まず3ヶ月くらい続けてみると効果が実感できると思います。



使用するおもりと歌詞ボードの1例

😊 「やってみたい！」となればどうしたらいいですか？

1人で続けることは大変！
でも、数人の仲間だと続けやすい！
そこで、**週に1回**自治会や友人など町内に住所を有する**65歳以上の高齢者の方を5人以上**含めた仲間が集まり、**場所が確保できる**ところであれば取り組みのお手伝いをします。是非ご連絡ください。

- *イスとCDラジカセを準備していただければ、おもり、歌詞ボードはこちらから貸し出します。
- *場所は集会所でも公民館でもよいし、店舗や倉庫など空きスペースでも大丈夫です。



新たに始めてみたい方は地域包括支援センターまでお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ先
TEL 876-1002
地域包括支援センター

ほっとか連とこ100歳体操

令和7年4月時点での実施場所一覧

身近な地域での仲間づくり

気軽にできるよ



地区	開催場所	グループ名	
杣所	公民館周辺	杣所公民館	杣所なかよし会
	新名	新名集会場	新名元気会
	相津	田中邸	相津なの花会
山田	山田下	改善センター	山田下中央会
	寿喜老人会	主基集会所	寿喜会
	山田地区	山田公民館	カトレア会
	平見	山田第二集会場	さくら草
	長田	桜本会館	桜本ニコニコ会
	西北山	西北山公民館	くらかけ会
東分	永寿会	東分地域交流館	東分元気会
西分	西分地区	西分公民館	西分フレンズ
	西分地区	西分南部公民館	西分南ファミリー
	梶羽	梶羽集会場	梶羽なでしこ
	山角、大相	高鉢集会場	たかはち
牛川	牛川地区	高齢者コミュニティセンター	サロン牛川
羽床上	羽床上地区	旧羽床上小学校体育館	羽床上元気会
	川田今滝	羽床上西集会場	にじのわ
畑田	畑田団地	畑田団地公民館	畑田団地
	南かざし団地	南かざし団地集会場	四つ葉会
			若葉会
			さくらクラブ
	向山地区	向山公民館	向山ハナミズキ会
	かざしが丘東団地	かざしが丘東団地集会場	うりぼう会
	畑田地区	遠鑑邸	やよい会
	生子	生子公民館	生子さくら会
永谷	永谷公民館	永谷あやめとわの会	
千疋	富川地区	富川公民館	はつらつ会

地区	開催場所	グループ名	
陶	陶地区	陶公民館	陶中央なかよし会
	十瓶団地	十瓶団地集会場	十瓶おたっしゃくらぶ
	飼野上	飼野上公民館	博進ひまわり会
	田所地区	田所公民館	田所ほほえみクラブ
	田池西	田池西公民館	かもめクラブ
	大成自治会	大成公民館	大成サロン
	精華	精華自治会公民館	精華ハッピークラブ
	共栄地区	北宮公民館	福寿会
	サンサン台	サンサン台集会場	サンサン東
	置樋	置樋公民館	上の坊クラブ
	山原東	山原東公民館	たけのこクラブ
	大原団子出	大原団子出公民館	博進うさぎの会
滝宮	北小路東	北小路東公民館	北小路東こうのとり
	松崎自治会	松崎公民館	松崎ほっとかれん
	権現自治会	権現公民館	チーム権現
	堂床	堂床公民館	カサブランカ
	端	端地藏堂	端地藏
萱原	グリーンハイツ	グリーンハイツ公民館	グリーンハイツ根っこの会
	上西	萱原上西公民館	上西ハッスル会
	上東	萱原上東公民館	萱原ファイト会
北	上川原	上川原公民館	上川原ニヤロめーず
	俵百地区	中西フジエ邸	すいれん会
羽床下	山添地区	山添公民館	しゃんしゃん会
	大坪	大坪公民館	大坪なかよし会
	川端	川端公民館	うぐいす
小野	福向西	福向西の山公民館	福向西の山ニコニコ会
	浦山	浦山公民館	浦山ほのぼの会
	一里山	一里山公民館	一里山健幸クラブ

体操の効果は？

運動は認知症の予防にもなります

体力測定の結果を見ても、多くの方の下肢筋力（歩行やバランス力）がアップしています。80歳代の方も運動を続けることで筋力が低下することなく維持できています。

笑顔いっぱい、楽しいから続けられる

参加希望の方は
包括支援センター（876-1002）
にお問い合わせください。



町内55ヶ所で実施しています

（実施グループの感想から）

- ★ 歩くのが楽になりました！体も軽くなった！
- ★ 維持できるだけでもすごいと思う。
- ★ 大声で歌って気分転換になるよ！
- ★ 茶話会もして楽しいね。
- ★ いろいろな人と話しができるようになりました。
- ★ また昔のように気軽に集まれる場ができた！
- ★ 生活のリズムができた、一週間が早い！
- ★ 脳トレやラジオ体操も加えてやってるよ。
- ★ 一人では続けられないけど、みんなとなら続けられる