

## ～地域で、みんなで、介護予防～ 「いきいき百歳体操」自主グループの募集

宿毛市では、住民主体で行う「いきいき百歳体操」の実施に向け、次の条件にあてはまり、自分たちで体操をしてみたいという地域を支援しています。

- ① 週に1回（もしくは2回）実施ができる。
- ② 3カ月以上続けることができる。（体操の効果が、3カ月続けることであられるため）
- ③ 地区の人が誰でも参加できる。（5人以上参加者がいること）

### 相談があれば

- 会場、テレビ、DVDプレイヤーの準備など、相談にのります。
- 「ぼちぼちやろう講座」を行います。

### 体操開始と決まれば

- 体操指導に毎週1回（計4回）行きます。
  - 体力測定をします。（3週目）
- ※おもりの貸し出しもできます。（3カ月間）

### 定期的な支援

- 体操指導を行います。（3カ月後、6カ月後、1年後）
- 体力測定をします。（3カ月後、1年後）



現在宿毛市では、44カ所の自主グループが活動しています。「坂道を歩くのが楽になった」「イスからの立ち上がりが楽になった」など効果を実感される方も多く、実際に体操前後の体力測定結果でも効果がみられています。

おもりを使い体操を週1回以上継続することで筋力がつき、日常の生活動作が楽にできるようになります。また、集まることが生活の楽しみとなり、地域の交流を深めることにもつながってきます。

皆さんの地区でもぜひ体操を実施してみませんか。

問 長寿政策課予防係 ☎ 63-9112

## 第2回宿毛健康フェス 2018 in 芳奈 ～簡単エクササイズ～

寒い時期になり、家にこもりがちになっていませんか？今回は自宅でできる「簡単エクササイズ」を運動指導士から指導していただきます。

どなたでもご参加ください。

- 日時** 1月27日（日）9時～11時30分
- 場所** 宿毛市総合運動公園 武道場
- 内容** 9時～10時 体重測定・血管年齢・血液さらさら度チェック  
10時～11時30分 室内でできる「簡単エクササイズ」
- 参加費** 無料 **申込** 不要 **持参物** タオルや水分補給の水、室内用の靴

ちいさなお子さんも大歓迎。  
お父さん、お母さんも一緒に  
楽しみましょう♪



**高知家健康パスポート対象事業**  
高知家健康パスポートの当日発行！ ヘルシーポイント4枚配布！

問 健康推進課 ☎ 63-1113