

「いきいき百歳体操」自主グループの募集

～地域で、みんなで、介護予防～



住民主体で「いきいき百歳体操」をするグループを募集しています。

<実施条件>

- ① 週に1回（もしくは2回）実施ができる。
- ② 3か月以上続けることができる。
- ③ 5人以上の参加者がいる（地区の人が誰でも参加できること）。

<支援内容>

- ① 初回4回の体操指導と体力測定
- ② 3か月・6か月・1年後の定期フォロー
- ③ 約3か月のおもりの貸し出し
- ④ グループに1枚体操DVDの無償提供

※興味があるグループには、事前にぼちぼちやろう講座（介護予防について・いきいき百歳体操の説明会）をすることもできます。お気軽にご相談ください。

会場・椅子、DVD（ビデオ）
プレイヤーなど実施に向
けて決めていきましょう

問い合わせ先 長寿政策課予防係 TEL：63—9112