

「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～

宿毛市では、住民主体で行う「いきいき百歳体操」の実施に向けた支援を行っています。

自分たちで体操をしてみたいというグループを募集しています。



こんな生活がしたいという方

- ・年をとってもいきいきと元気な生活を送りたい。
- ・気軽に続けられる体操をしてみたい。
- ・若いころのように軽く動くようになりたい。 など

いきいき百歳体操自主グループには条件があります。

- ①週1回または週2回実施ができる。
- ②5名以上の参加者がいる。地区の誰でも参加できる。
- ③体操を3か月以上続けることができる。

以下の流れで、体操支援に入ります。

事前相談

- ・ぼちぼちやろう講座
- ・実施に関する相談

初回4回

- ・体操指導・実施
- ・体力測定

定期フォロー：3か月・6か月・1年後

- ・体操指導・実施
- ・体力測定（3か月・1年後）

※3か月おもりの貸し出しいたします。

会場・椅子、ビデオかDVDプレイヤーの準備など実施に向けて決めていきましょう。

※その後も年1回体操支援に入り、体操指導と体力測定を行います。

いきいき百歳体操のDVDは各グループに無償提供します。

実施内容に興味がある方はお気軽にご相談ください。

問合せ先 長寿政策課予防係 TEL:63-9112

