

鮭川村

いきいき百歳体操教室を 実施しています!



「いきいき百歳体操」は、地域の人が集まる身近な場所で、40分程度のDVDの映像に合わせて行う筋力アップの体操です。

手首や足首におもりをつけ、おもりの量を調整したり、座ったまま体操をすることで、体力差があってもみなさんと一緒に運動できます。

この体操は何歳から始めても、週1回・3か月以上継続することで筋力を維持・向上できることがわかっています。



「実施した上大洲地区より」

【教室開設の条件】

- ① 村内に居住するおおむね65歳以上の方、4人以上のグループであること
- ② グループで代表者を1名設けること
- ③ 自主的に体操を行うことができること
- ④ 週に1回以上実施し、3か月以上継続して取り組むことができること
- ⑤ 体操会場、イス、DVDプレイヤー、テレビ、おもり等の必要物品が準備できること

☆上記の全条件に該当するグループに対して、鮭川村からいきいき百歳体操のDVDを無償で貸与するとともに、①教室への職員派遣（初回から3回まで）、②初回から3か経過後とその後6か月ごとの体力測定及び結果の分析を実施し、体操の成果をみなさんに実感していただきます。

【実施の流れ】

事前相談・申請

- ・実施に関する相談
- ・職員によるプレゼンテーション後、申請書提出

初回から3回目までの支援

- ・体力測定（初回時）
- ・健康チェック
- ・体操の説明・実技
- ・参加者の交流 など

その後の支援

- ・体力測定
 - ・体操実技
- 3か月後
+
6か月ごと

まずはご相談下さい!

【お問い合わせ先】

鮭川村地域包括支援センター

☎0233-55-2111