

平成29年6月20日

追加募集

内日角公民館 館長 表 義孝

かほく市内日角地域社会教育振興会サポーター 松井喜美子 井上ますみ  
同会サポーター 河本美代 西田年江 田中絹代

住み慣れたこの場所で元気・安心・安全に過ごしたいね

# いきいき百歳体操

美味しく食べるためにかみかみ百歳体操も…

車いすでの参加も  
大歓迎 サポーター  
一がお迎えます

年齢に関係なく 続けることが大切！  
元気な高齢者をめざして！

2017年3月14日 いきいき百歳体操を中心になって考案した高知市保健所長の堀川俊一医師によると、「90歳以上の人でも簡単な運動を続ければ筋力アップが期待できる」とのこと。

ゆっくり体を動かし  
脳を活性化しよう  
注意機能を向上させよう

筋力アップで  
転ばない体づくりを  
しよう

誰もが無理なく続けられる 効果が実感できる体操です  
続けることで

筋力がつきます バランスをとる力が高まります  
体が軽くなり 立つことや歩くことが楽になります  
転倒しにくく けがを防ぎます  
動作に自信がつきます

1本220グラムの鉄の棒を最大で  
10本入れることができます。  
“おもり”なしから最大で2.2キロ  
まで自分にあった重さで体操を行え  
ます。他人と競争しないように。

—記—

開催日 毎週金曜日

時間 午前10:00~11:00 (受付9:40~9:55)

場所 内日角公民館 体育館

持ち物 ①飲物(お茶etc) ②汗ふき ③上履き(スック)

※ いきいき百歳体操サポーター または 公民館Tel.283-2643 か公民館ポスト投函かで申込み

きりとりせん

◆いきいき百歳体操申込票 締切7月14日(金)まで FAXも 283-2643

◆各班長様にお願ひ 該当の申込があった用紙は公民館へ恐縮ですが届けてください。不足分は公民館玄関右に設置。

ご氏名	性別	連絡Tel.か携帯	ご住所	備考

## 体操を続けるとどうなるの？

歩く距離が前より伸びた

歩く速さが速くなった。

姿勢の悪さに気付き、歩く姿勢が前よりすっとして歩くことが容易くなった

高架橋の階段を一気に

上り下りができるよう

になった

年を重ねても 一層輝く感性の持ち主ばかり うれしかった

園芸仲間ができ、帰りはわいわい話に花が咲いた

前より重いものを持ち上げる力がついてきた

読書・漬け物・絵・手芸・生け花・お手軽料理・通りの季節の話など広がりが増えて **心のアンチエイジング**になった  
感想を語り合う場・交流の場もてた  
互いに入場券・作品交換の仲間ができた

心がつながりひびきあう雰囲気を感じるようになった

引っ張る力が前より強くなった  
あともう一步が踏み出すことが楽にできた

体操している人とどこであっても親しく話せる仲間意識とか心が通じ合う同胞連帯感とかともに同じ前を向いて歩いているという喜びとかがわいてきた

簡単な動作を DVD を見ながら繰り返して行います

「ピンチ!」「ヤバイ!」と言いそうになったら、「チャンス!」と言い換えてみて。  
裏面もご覧ください