

地域の仲間と一緒に体操しませんか？

いきいき百歳体操

いきいき百歳体操ってどんな体操？

- ・おもりの入ったバンドを手首や足首につけて椅子に座りながら行う体操です。
- ・自分の行える範囲で続けることで、**年齢に関係なく効果が得られます！！**

ほとんどの体操はイスに座った状態で安全に行うことができます。



おもりを使って
体操します。

感染予防に留意しながら
楽しく活動しています！

★みなさまのご参加をお待ちしております★



開催日： 毎週

曜日

時 間： ： ～ ：

場 所：

持ち物： お茶や水などの水分

マスクを着用の上、運動しやすい服装でお越しください。

※膝、腰等の関節に痛みがある方や、膝、腰等の手術をした方、体調が優れない方は一度医師に相談してから参加してください。

※体調管理についてはご自身の判断になります。体調に無理のない範囲で参加してください。

※体操実施中は体調に合わせてマスクを着用ください。

体操参加者からはこんな声を聞いています



長い時間歩いても
疲れなくなった。



みんなと一緒になら
続けられそう！



週1・2回外に出ること
で生活にハリが出た！

週2回続けることで筋力の維持向上が図られます。足腰が弱っている方も、自身の体調に合わせて筋力づくりが行えます。

高齢になり足腰が弱る、家事ができにくくなる、徐々に介護が必要な状態に近づくことを **フレイル** と言います。

コロナ禍の生活によって
フレイル状態になっていませ
んか？

フレイル予防のための3つのポイント

①運動

筋力低下など、身体機能が低下することを予防する。

②お口の健康・栄養

口腔機能の低下、高齢になりたんぱく質が不足することを予防する。

③社会参加

加齢に伴って社会とのつながりが希薄になることを予防する。

いきいき百歳体操はフレイル予防に取り組むことのできる体操です

いきいき
百歳体操で
筋力をつける。



かみかみ百歳
体操でお口の
健康を保ち、
バランスの
よい食事を心がける。



週1回体操に参加する
ことで閉じこもりを防
ぐ。他者との交流を通じ
て認知症予防ができる。

