

# 仲間と一緒に♡心も体も元気に！

～地域づくり型介護予防事業～

## ★いきいき百歳体操★

平成30年6月より**毎週月曜日**（午前10時より）、**下豊浦自治公民館**で「いきいき百歳体操」が実施されています。

毎回ラジオ体操に始まり、「百歳体操」ではDVDを見ながら準備体操～筋力体操～整理体操を行います。開始前のおしゃべりも大切なリフレッシュタイムです。

体操のポイントは、体調に合わせて・がんばり過ぎないように。水分を摂りながら、ゆっくりを意識して！だそうです。

継続は力なり…。続けることで、筋力がアッパしていきます。身近にこのような場があり、各地に増えるといいですね。

第一回（六月四日）の様子



DVDを見ながら「百歳体操」を行う様子

8月：体力測定



【体力測定】①握力  
②早歩き③立ち座り



立ち座りの様子



12月：体力測定



足首・指体操



指体操



【全体平均値】  
早歩き⇒時短  
立ち座り⇒回数アップ  
しましたよ～。



那須塩原市社会福祉協議会

