

広がっています！ いきいき百歳体操！

～ 集いの場は笑顔と元気の間～

75団体、継続実践者は
約1,300名！

実践団体一覧

小学校区	いきいき百歳体操 実践地域・場所（令和元.5.1現在）
金 勝	走井、コミセン金勝、浅柄野、ルモンタウン（2団体）、中浮気団地、多世代型通所事業所 志
治 田	岡（2団体）、新屋敷、川辺、坊袋、旭町、川辺住宅、小柿四区、目川、上鉤、コミセン治田、目川住宅
治田東	安養寺東、コミセン治田東（2団体）、灰塚、下戸山、平葉、安養寺西、安養寺北、安養寺南
治田西	下鉤糠田井、小柿一区、中沢団地、下鉤乙、小柿二区、湖南平、下鉤甲、北浦団地
大 宝	西浦、コミセン大宝、シルバーハウス大宝（菟南出）、笠川、大宝団地、菟、円田団地、北中小路
大宝東	菟東・南、蜂屋、コミセン大宝東（2団体）、ウイングビュー、野尻、シルバーハウス栗東（野尻）
大宝西	コミセン大宝西、霊仙寺、小平井三区、明日香、霊仙寺住宅、小平井二区、海老川、小平井五区
葉 山	清水ヶ丘、葉山団地（2団体）、大橋住宅、コミセン葉山、今土、済生会なでしこ栗東、出庭、中
葉山東	林、伊勢落、栗東ニューハイツ、穴地蔵、穴地蔵団地、赤坂、日吉が丘

あなたの地域の実践日時や対象者は長寿福祉課にお問い合わせいただくか、市役所ホームページをご覧ください。（「栗東市 健康で長生き介護予防」で検索）

～いきいき百歳体操を身近な地域で体験できます～



- 【対 象】 毎週体操を行なうことに興味のある5人以上のグループ
 【場 所】 自治会館など。各グループでご準備ください。
 【必要なもの】 テレビ、DVDデッキ、イス。お茶は各自持参。
 【時 間】 約1時間



体験後、みんなで毎週継続実践される場合は、最初の4回、専門職による技術支援（体操のコツや体力測定）と3ヶ月間おもりを貸し出しさせていただきます。

おさそい
=Invitation=

いきいき百歳体操実践団体を対象に「いきいき百歳体操交流大会」を開催しています。講演会では、第一人者の講師を招いて健康で元気に過ごすことができるための最新の話題を提供しています。

あなたも、さらに、いきいきと豊かな時間を過ごすために「いきいき百歳体操」を実践してみませんか？

問い合わせ：栗東市役所長寿福祉課

TEL：077-551-0198 FAX：077-551-0548

いきいき百歳体操 スタート後、10周年!



市内で最初のいきいき百歳体操実践団体「安養寺東」へお伺いし、お話を聞きました!

「みんなに必要とされている場所。みんなに会えてうれしい!」

安養寺東自治会館には、毎週月曜日の9時半から10名ほどの仲間が集まります。80歳~90歳代の方が多く、半分以上の方は一人暮らしです。でも互いに声を掛け合い、誘い合って続けて来られました。

この10年の間には、老々介護で配偶者を看取られた方も複数おられ、介護の最中も看取りの後仲間との時間が心の支えになったと話されます。

この日は特別にハーモニカの演奏もあり、綺麗な音色の懐かしい洋画音楽や流行歌を楽しんだあとは、茶話会の時間です。「初めは座っている事も出来なかった」「座っての体操だから続けられる」「ふくらはぎがタプタプだったけど、筋肉がついて固くなった」「来る時はゆっくり。帰り際は足が軽くなる」「休むと足がこわばってしまう」「月に数回のお茶会が憩いの場。いろんな話が聞ける」「みんなに会えて嬉しい」など、心や体の変化を話して下さいました。

当初から中心となってサポートしてこられた山本さんは、「皆が必要としている集いの場なので、続けていくためにボランティアさんの協力が得られれば」と、活動の今後を見据えて話して下さいました。



栗東市役所長寿福祉課 地域支援係

TEL: 077-551-0198 FAX: 077-551-0548