

私もやっています！ 地域で取り組む



いきいき百歳体操

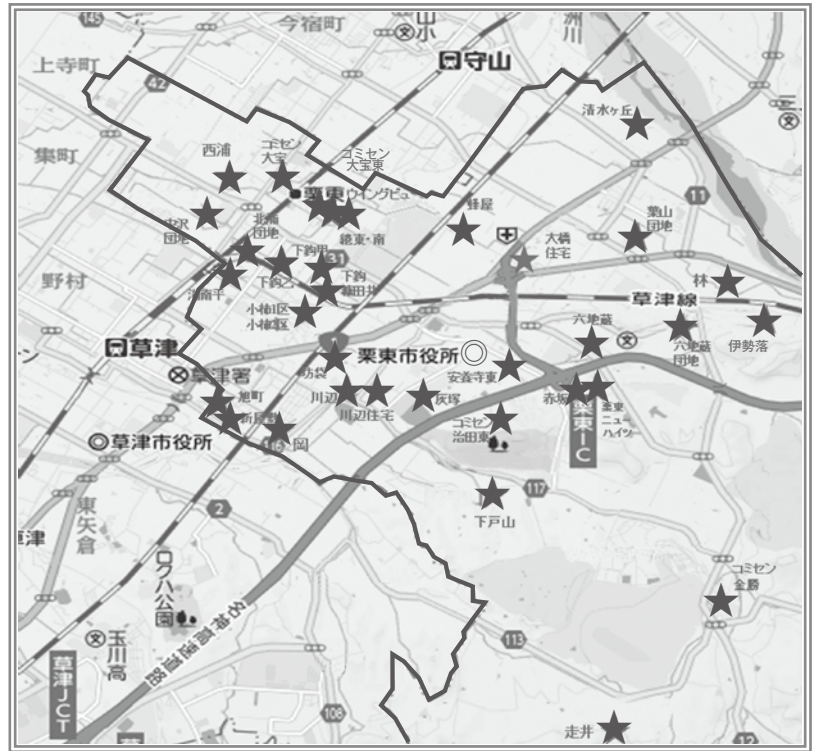


多くの地域で毎週実践中！ 37団体約670人以上（10月末現在）



いきいき百歳体操実践地域

小学校区	いきいき百歳体操 実践地域（10月末現在）
金 勝	走井、コミセン金勝
治 田	岡（2団体）、新屋敷、川辺、 坊袋、旭町、川辺住宅
治 田 東	安養寺東、コミセン治田東、 灰塚、下戸山
治 田 西	下鉤糠田井、小柿1区、 中沢団地、下鉤乙、小柿2区、 湖南平、下鉤甲、北浦団地
大宝東	縹東・南、蜂屋、 コミセン大宝東（2団体）、 ウイングビュー
大宝西	西浦、コミセン大宝
大 宝	霊仙寺（予定）
葉 山	清水ヶ丘、葉山団地、 大橋住宅
葉 山 東	林、伊勢落、栗東ニューハイツ、 六地藏、六地藏団地、赤坂



- ★ 膝の痛みが楽になりました！
- ★ 自転車で坂道を登れるようになりました！
- ★ こむら返りがなくなったのが嬉しいです♪
- ★ エスカレーターが不安なく降りられるようになりました！
- ★ 5本指ソックスが、立ったまま履けるようになりました！
- ★ 体操を始めてから、よく眠れます☆
- ★ 体操を通して、世代の違う方とかかわりができました♪
- ★ 友達の顔を見られるのがうれしい♪

実践者の声



問い合わせ

栗東市役所長寿福祉課 地域支援係
TEL：077-551-0198
FAX：077-551-0548

『新企画!!』 口元から始めるアンチエイジング若返り講座

コミセン治田にて、8/28から4回コースで開催しました!

アンチエイジングとは??

老化を予防したり、改善したりすることです・・・つまり!!『美しく年をとる』ことです。

専門スタッフによる、歯科・食事・口腔の話と今回は、より美しくなるための「カラーコーディネート」の話も取り入れました。

みなさん、楽しく受講し若返られました!



※コミセン大宝西で平成25年1月8日よりスタートします。お申し込み・問合せは下記長寿福祉課まで

木村 猛さん (赤坂在住・79歳)

「やりたいと思う気持ちがあれば 出来ます!」

地域で絵画・囲碁・合唱と趣味を続けています。

趣味を継続するには健康と体力がないとできないと思い、週に2回、筋力トレーニングを実践しています。元気の秘訣は“もう少しうまくなりたい”と目標を持ち、楽しく続けて行く事です。

スタッフより

絵画の展示会に出品されたり、合唱を通してボランティア活動をされたりと活動的で、笑顔の素敵な木村さんです。



見つけた!! 隣のキラリさん



川邊 マサさん (川辺在住・86歳)

「今まで健康で来られたことに感謝!」

76歳から始めた詩吟に加え、週に3~4回のグランドゴルフ、からだ軽やか教室、アンチエイジング教室、百歳体操・・・等、地域の行事に参加しています。

若い人の中に入って何でもチャレンジし、吸収したいと思います。

スタッフより

何事にも好奇心旺盛で向上心が高く、とても若々しい川邊さんです。

情報誌「ワンランク上のじぶん!」

栗東市長寿福祉課 (地域包括支援センター) 地域支援係

TEL: 077-551-0198

FAX: 077-551-0548

