



地域で取り組む

いきいき百歳体操



いきいき百歳体操とは…

みんなが集える身近な場所で、手足におもりを巻き、DVDに合わせて行なうゆっくりした筋力体操です。毎週行なうと効果はバツグン！

いくつになっても、体操を継続すれば筋力はつきますよ！！

栗東市でもたくさんの地域で実践中！

こんな声が届いています。

- 膝の痛みが軽くなりました
- 階段が楽になりました
- 再びグランドゴルフが楽しめるようになりました
- 起き上がりが楽になりました
- 自転車で坂道が昇れるようになりました
- こむら返りが少なくなりました
- 続けるのはいいこと。1年後にびっくりするくらい元気になりたい！
- 1人暮らしなので、みんなの中に入れるのがいい。みんなでワイワイが楽しい！



安養寺東、林、清ヶ水丘、伊勢落、下鉤糠田井、小柿1区、中沢団地、岡、栗東ニューハイツ、西浦、治田東コミセン、六地藏、下鉤乙、縋東南、葉山団地、新屋敷、蜂屋、六地藏団地、金勝コミセン、走井（平成24年1月末現在）



蜂屋 平成23年10月にスタート!

みなさんの健康づくりはもとより、参加者さん同士のふれ合いや共同活動を通じて、地域コミュニティの構築につながればと頑張っておられます。毎週水曜日、たくさんの参加者さんで自治会館はにぎやかです!

見つけた!! 隣のキラリさん
**「百歳体操
 がんばってます!」**

その1



綾東南 平成23年9月にスタート!

当初は「人が集まるだろうか?みんな続けて来てくれるだろうか?」と心配しておられた発起人さん。現在も人数はほとんど減ることなく、週1回頑張っておられます。

「同年代の人ばかりで楽しい」「洋式トイレの立ち座りが楽になった」「整形外科に行かずに済むようになった」「何をするにも躊躇しなくなった」など、みなさん心と体の変化を体感中です!



百歳体操に興味のある方は...

5人以上の仲間で、週1回以上集まってやってみようという方、栗東市長寿福祉課 地域支援係までお気軽にお電話ください。職員が体操の紹介や技術支援にお伺いします。

栗東市長寿福祉課（地域包括支援センター） 地域支援係 電話：077-551-0198
 FAX：077-551-0548