

箕輪町 いきいき百歳体操

いきいき百歳体操は、住民の方が中心となり週1回集まり、DVDを見ながら40分程度の簡単な運動を行います。

集まることで運動を継続しやすく、筋力がつくことで日常生活や趣味などを行う事が楽になる、地域の方と交流ができ生活が豊かになると言われています。

地域によりますが、どなたでも参加できます。

| 地区 | 団体名 | 場所 | 曜日/時間 |
|-----|-----------------|---------------|------------------|
| 沢 | 沢社協いきいき百歳体操の会 | 沢公民館 | 毎週水曜日 10時～ |
| | 長田にこにこサークル1 | 長田コミュニティーセンター | 毎週水曜日 10時～ |
| | 長田にこにこサークル2 | | 毎週木曜日 10時～ |
| 八乙女 | 八乙女 元気組 | 八乙女 五輪館 | 毎週火曜日 13時30分～ |
| 下古田 | やまなみ | 下古田介護予防拠点施設 | 毎週木曜日 13時30分～ |
| 上古田 | 健康の古田を守る会 | 上古田第2集会所 | 毎週月曜日 13時30分～ |
| 上古田 | 百歳体操で明るく元気に過ごす会 | 上古田介護予防拠点施設 | 毎週木曜日 13時30分～ |
| 中原 | いきいきなかはら | 中原公民館 | 毎週月曜日 13時30分～ |
| 松島 | 松島いきいき百歳体操 | 松島コミュニティーセンター | 毎週月曜日 13時～ |
| | 太極拳 和円 | 箕輪町文化センター | 毎週月曜日 13時30分～ |
| | ここわ | 松島南町集会所 | 毎週水曜日 10時～ |
| 木下 | いきいき貯筋の会 | 木下公民館 | 毎週月曜日 14時～ |
| | サロン西栄町 | 木下栄町西集会所 | 毎週金曜日 15時30分～ |
| | 上伊那医療生協 | 上伊那生協病院西側旧つむぎ | 毎週水曜日 14時～ |

| 地区 | 団体名 | 場所 | 曜日/時間 |
|------|------------|--------------|------------------|
| 木下 | ハッピー | 木下北城西集会所 | 毎週木曜日 13時30分～ |
| | つるかめの会 | 木下原町転作研修センター | 毎週木曜日 13時30分～ |
| | 南部元気の会 | 木下南部集会所 | 毎週土曜日 13時30分～ |
| 福与 | ふれあいサロン鹿垣 | 鹿垣公民館 | 毎週木曜日 13時30分～ |
| | 生協南支部（福与） | 福与公民館 | 毎週金曜日 13時30分～ |
| 三日町 | 生協南支部（三日町） | 三日町公民館 | 毎週金曜日 14時～ |
| 長岡 | もみじ湖健康クラブ | 長岡公民館 | 毎週月曜日 9時～ |
| 南小河内 | ひまわり | 南小河内公民館 | 毎週月曜日 9時30分～ |
| 北小河内 | 北小河内長生クラブ | 北小河内公民館 | 毎週水曜日 13時30分～ |
| | すこやか塾 | 北小河内漆戸集会所 | 毎週木曜日 13時30分～ |

参加をご希望の方は箕輪町地域包括支援センターまでご連絡ください。
(連絡先は下記参照)

いきいき百歳体操をグループで始めたい方へ

下記の条件を満たしているグループは町の支援を経て、いきいき百歳体操を行う事ができます。詳細は箕輪町地域包括支援センターまでご連絡ください。

【実施条件】

- 週1回程度、3か月以上自主的に実施が可能なグループ。
- 5人以上の参加者がいること。
- 実施する場所の確保、テレビ、DVDプレイヤー、血圧計、椅子を準備できること。



いきいき百歳体操に関するお問い合わせ先
箕輪町地域包括支援センター（箕輪町役場福祉課内）

TEL：0265-70-6622