

報道機関各位

**介護予防体操「いきいき百歳体操」の取組み紹介**

町では高齢者が元気になるプログラムとして「いきいき百歳体操」の普及啓発を進めています。今回、1サロンが定期実施することになりましたのでご紹介します。

**【「いきいき百歳体操」取組みの概要】****プログラム**

- ・いきいき百歳体操：おもりを使った筋力運動の体操で、おもりを手首や足首に巻きつけ、椅子に座りDVDの映像にあわせてゆっくりと手足を動かします。

**実施条件**

- ・週1、2回実施し最低3か月は継続すること
- ・5人以上の参加者がいて、人数分の椅子があること
- ・地域の誰もが参加可能であること
- ・会場・椅子やDVDデッキテレビは住民の方が用意

**町の支援**

- ・体操のDVD、おもりの無料貸し出し
- ・初回4回の技術支援（体操説明・体力測定・DVD操作方法等）

**実施サロンの概要**

「すこやか塾」（北小河内漆戸常会住民対象）

実施会場：北小河内漆戸集会所

実施日時：毎週月曜日 13:00 から 14:00（月3回はいきいき百歳体操、月1回はふれあいサロン）

取材依頼日時：5月15日（月）13:00 から 13:40（4回目の技術支援・次回からは単独実施）

**その他**

「いきいき百歳体操」のほかにも、町内で自主的に高齢者の運動に取り組んでいる団体等が多くあります。

添付資料 有 

箕輪町役場 福祉課 高齢者福祉係  
(課長)安積 真人 (担当)北澤 真由美  
電話：0265-70-6622 (直通)  
FAX：0265-70-6699  
E-mail：fukushi@town.minowa.lg.jp

