

報道機関各位

**「いきいき百歳体操サポーター養成講座」を開催します**

介護予防に効果がある「いきいき百歳体操」のサポーターを養成する講座を開催します。この講座では、介護予防や体操の基礎を詳しく学び、グループの中心として実践できることを目指します。

**日 程**

平成 30 年 7 月 11 日（水）、18 日（水）、25 日（水）全 3 回

**時 間**

午後 1 時 30 分から 3 時 30 分まで

**場 所**

箕輪町地域交流センター 研修室 A B

**参加予定人数**

22 名

**内 容**

- 1 日目：講義（箕輪町の高齢者の現状、いきいき百歳体操など）、いきいき百歳体操の実践
- 2 日目：講義（運動の注意点、水分補給についてなど）、体力測定やいきいき百歳体操の実践
- 3 日目：グループワーク（継続や仲間づくりのためのポイント）、体力測定やいきいき百歳体操の実践

添付資料

無

**30回だよ！  
全員集合** 2018みのわ祭り  
～ 30回だよ！全員集合～

〈開催日〉平成30年7月28日（土）雨天翌日  
〈会 場〉松島仲町周辺及びみのわ天竜公園

福祉課 高齢者福祉係  
（課長）安積 真人（担当）山岸 和正  
笹崎 優花

電 話：0265-70-6622  
F A X：0265-70-6699  
E-mail：fukushi@town.minowa.lg.jp

## 別紙資料：いきいき百歳体操の現在の取り組み状況

**介護予防セミナー ～いきいき百歳体操を始めよう～ が6月18日に  
沢公民館と箕輪町文化センターにて行われました。**

両会場合わせて171名が来場され、地域づくり  
介護予防事業の山梨県密着アドバイザーである  
久保田好正先生による全国でのいきいき百歳体操  
の取り組みや魅力の紹介と、指導のもといきいき  
百歳体操を体験がありました。

アンケートからは7割の方がいきいき百歳体操  
を知っており、6割の方が今後も取り組みたいと  
答えられており高い関心がうかがえました。また  
講演会后体験会や取り組んでいきたい希望が聞か  
れ、新たに取り組み始めているグループも出てき  
ています。



文化センターでの様子

平成30年7月現在、いきいき百歳体操に取り組んでいるグループは6グループ（近日開始  
の1グループ含む）あります。

地区	グループ名	曜日	時間	場所	条件など
北小河内	すこやか塾	毎週月曜日	13時～	北小河内漆戸集会所	漆戸常会の方
北小河内	北小河内健康サロン	毎週水曜日	13時30分～	北小河内公民館	
木下	サロン西栄町	毎週火曜日	16時～	木下栄町西集会所	
木下	上伊那医療生協	毎週火曜日	16時～	上伊那医療生協 組合員センター	7月10日より 開始
松島	松島南町	毎週月曜日	10時～	松島南町集会所	
松島	松島いきいき体操	毎週月曜日	13時30分～	松島コミュニテ ィーセンター	

いきいき百歳体操に興味がある方、体験してみたい方に対しては、5名以上のグループに対  
して随時体験会を行っています。またすぐに取り組みたい方に対しては現在あるグループ  
を紹介しております。箕輪町役場福祉課・箕輪町地域包括支援センター（70-6622）へお問  
い合わせください。