

報道機関各位

いきいき百歳体操 5周年記念 介護予防セミナーの開催について

今年で「いきいき百歳体操」開始から5周年を迎えます。地域の取組みを促進するために「いきいき百歳体操 5周年記念介護予防セミナー～みんなでいきいき元気な地域づくり～」を開催します！！

いきいき百歳体操の取組みを学び、体験しながら健康寿命の延伸とともに高齢者が健康でいきいきとした生活を送れるような地域づくりを進めます。

日 時 令和4年7月12日（火）

・午前の部：10：00～12：00

・午後の部：13：30～15：30

会 場 ①**本会場** 箕輪町文化センターホール ②**オンライン**（Zoom）③**サテライト**（午前）松島・大出・富田（午後）木下・沢・南小河内**内 容（午前・午後とも共通）**

・百歳体操実施団体への表彰 ・取組状況の報告

・いきいき百歳体操の魅力と効果について ・正しい体操の実践

申込方法 別紙チラシ参照

※箕輪町健康ポイント対象事業（50ポイント）

添付資料 有 無箕輪町子育て少子化対策
キャッチコピーみんなで育てる みのわっ子
～パパになるなら箕輪町
ママになるのも箕輪町～福祉課 高齢者あんしん係
（課長）小沢 聡（担当）有賀 俊輔
電 話：0265-70-6622（内線）1423
F A X：0265-70-6699
E-mail：fukushi@town.minowa.lg.jp

いきいき百歳体操5周年記念

介護予防セミナー

～みんなできいきいき元気な地域づくり～



祝

5
周年



今年で5周年を迎える「いきいき百歳体操」。地域の取組みを促進するために、「いきいき百歳体操5周年記念介護予防セミナー～みんなできいきいき元気な地域づくり～」を開催します！！

いきいき百歳体操の取組みを学び、体験しながら健康寿命の延伸とともに高齢者が健康できいきいきとした生活を送れるような地域づくりを行っていきましょう。

日程 令和4年7月12日（火） **講師** 久保田 好正 氏 （株）斬新社代表取締役
提案家・作業療法士

時間・会場（主会場：文化センター サテライト会場：①～③ オンライン：Zoom）

午前の部（10時～12時）

区分	会場	定員
主会場	文化センター	80名
会場①	松島コミュニティーセンター	50名
会場②	大出コミュニティーセンター	30名
会場③	富田公民館	25名
Web	オンライン（Zoom）	80名

午後の部（13時30分～15時30分）

区分	会場	定員
主会場	文化センター	80名
会場①	木下公民館	50名
会場②	沢公民館	30名
会場③	南小河内公民館	25名
Web	オンライン（Zoom）	80名

申込方法

窓口、FAX、メールにて申込みを受付ます。氏名、住所、連絡先、時間帯（午前・午後）、希望会場（オンライン含む）を記載の上、お申し込みください。各会場、定員数を満たした場合、受付を締め切りますが、キャンセルが出た場合、連絡致します。

※箕輪町健康ポイント対象事業。参加者に50ポイント付与します。

申込先 電話：0265-70-6622 FAX：70-6699

メール：fukushi@town.minowa.lg.jp

多くの皆さんの参加
をお待ちしています。

箕輪町役場 福祉課 高齢者あんしん係（地域包括支援センター）

いきいき百歳体操って何？

介護を受けずに健康で身の回りのことが行い続けられるよう高知市で開発されました。住民主体で運営され、介護予防効果のある体操として40都道府県220市町村で行われています！現在、箕輪町では22か所で行われています。

何をするの？

準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、ゆっくりとした動きで椅子に座っての動きが中心で、体力に自信がない人でも行う事ができます。負荷を変えられる「重り」を手首や足首につけて、ゆっくりと手足を動かします。重りは一人ひとりの体力に応じて調整することができ、体力が低い人も無理なく効果的に筋力をつけることができます。

いきいき百歳体操 団体一覧

地区	グループ名
沢	沢社協いきいき百歳体操の会
	長田にこにこサークル
下古田	やまなみ
上古田	健康の古田を作る会
	百歳体操で明るく元気に過ごす会
中原	いきいきなかはら
松島	松島いきいき体操
	太極拳 和円
	ここわ
木下	お達者会
	いきいき貯筋の会
	上伊那医療生協

地区	グループ名
木下	ハッピー
	つるかめの会
	サロン西栄町
福与	生協南支部（福与）
	ふれあいサロン鹿垣
三日町	生協南支部（三日町）
長岡	もみじ湖健康クラブ
南小河内	ひまわり
北小河内	北小河内長生クラブ
	すこやか塾

みんなでやるから継続しやすい。
日常行う動作が楽になりました。



わからないことや体験したい方は下記連絡先までご連絡ください。

問合せ先

箕輪町 福祉課 高齢者あんしん係
地域包括支援センター

☎ 70-6622