

いきいき百歳体操

「いきいき百歳体操」は、

地域に住む高齢者“誰もが”参加できる「新しい介護予防体操」です。

気軽に始められる介護予防★★お住いの地域でもやってみませんか？



椅子からの立ち上がりが
楽になった◎

集まりが楽しみ！

継続するとだんだん体操の
効果を実感できる！

★各地域に住む住民の皆さんが主役です。
(※住民の皆さんが自ら主体となって運営していきます。)

★週1回5人以上集まれば、自宅の近く〔徒歩5～10分程度が目安〕の場所で
できます。

★DVDを見ながら「簡単で・効果が確実に実証された」運動を行います。
(※おもりを利用しながら個々人のレベルに合わせた運動習慣が定着します。)

★★地域で準備ができれば、
市役所高齢者福祉グループに立ち上げ支援についてご相談ください★★



準備する
こと

- ☑ 5人以上集まれる
- ☑ 週1回できる
- ☑ 集まる場所を確保した
- ☑ いすやDVDプレーヤーがある



市役所から、

- ①おもり・DVDの貸出
- ②理学療法士による立ち上げ支援

現在、大阪狭山市では28か所で体操が実施されています。

	団体名	実施場所		団体名	実施場所
1	双葉会（大野台7丁目）	大野台7丁目自治会館	14	狭山遊園ハイツ	狭山遊園ハイツ集会所
2	山伏老人クラブ	山伏公民館	15	ライオンズマンション大阪狭山	ライオンズマンション大阪狭山集会所
3	南海金剛寿会	南海金剛住宅自治会館	16	大野台5・6丁目自治会	大野台アクティホール
4	東野老人クラブ	東野地区公民館	17	狭山ニュータウン自治会	狭山ニュータウン自治会 会館すずかけ
5	いきいきクラブ（大野台4丁目）	大野台4丁目自治会館	18	南海さやま生いきクラブ	南海狭山住宅自治会館
6	狭山住宅北自治会	狭山住宅北自治会集会所（17棟）	19	池尻いきいきクラブ	池尻コミュニティホール
休止	半田東村 福寿会	東村公民館	20	長栄会	下今熊地区会館
7	たちばな会	北村自治会館	21	さやま池公園アーバンコンフォート	アーバンコンフォート2階フリースペース
8	東池尻老人クラブ	東池尻会館	22	下今熊狭山台自治会	下今熊狭山台自治会館
9	狭山住宅南自治会	狭山住宅南自治会集会所（31棟）	23	ライオンズマンション金剛	ライオンズマンション金剛集会所
10	狭山東西老人クラブ	狭山地区会館（コミュニティホール）	24	グリーンコーポ狭山	グリーンコーポ狭山集会所
11	ゆいの会	狭山ニュータウン自治会 会館すずかけ	25	さやま遊園グランドハイツ	さやま遊園グランドハイツ2階集会所
12	楽寿会	大野台第一集会所	26	茱萸木老人会	茱萸木中央公民館
13	あけぼの会	公園狭山住宅集会所	27	大野台3丁目自治会	大野台3丁目自治会館
			28	藤和さやまハイタウン（むつみ会）	ハイタウン内コミュニティプラザ3階ホール

実施地区に、参加を希望される場合は、市役所高齢者福祉グループ（366-0011）に相談ください。