

# いきいき百歳体操教室

## 参加者募集中!!

〇いきいき百歳体操は…

いきいき百歳体操【転倒・骨折予防の運動】・かみかみ百歳体操【食べる力・飲み込む力を鍛える運動】・しゃきしゃき百歳体操【注意力・判断力を鍛える運動】の3種類があります！  
座った状態でできるので、運動初心者さんにもお勧めです。

### 対象者

- ✓ おおむね65歳以上の方で以下の条件を満たす方
- ✓ 医師に運動を止められていない方
- ✓ 半年以内に脳卒中、心筋梗塞を発症していない方



いきいき百歳体操の参加には、①と②の方法があります。

### ①既存の活動に参加する場合

- ✓ 裏面から参加したい活動場所を選んでください。  
(裏面のグループは、新規参加者を募集しています。なお、活動場所によっては、参加条件が異なりますので、詳細は西条市地域包括支援センターにご確認ください。)
- ↓
- ✓ 西条市地域包括支援センターにご連絡ください。

### ②裏面の場所以外で活動する場合（新規グループの立ち上げ）

下記は新規グループを立ち上げる場合に必要な条件です。

- ✓ 5名以上の参加者が必要です
- ✓ 開催場所と開催日時を決定してください ※原則週1回（月2回以上可）
- ✓ 実施場所のテレビ・DVDデッキ・パイプ椅子の有無を確認してください
- ↓
- ✓ 西条市地域包括支援センターにご連絡ください。  
西条市地域包括支援センターがグループ支援を行います。

## いきいき百歳体操教室 開催場所

○公民館や集会所などで開催しています。

○なお、実施場所によって参加条件や内容が異なる場合があります。

★見学だけでも可能です！まずは、下記までご連絡ください★

圏域	地区	場所	開催日時		
西条西部	禎瑞	禎瑞公民館	月曜日	10：00～11：30	
	橘	野々市集会所	水曜日	14：00～15：00	
		橘公民館	水・金曜日	9：30～11：00	
		西泉西集会所	金曜日	10：00～11：00	
	氷見	氷見朝日町集会所	月曜日	13：00～14：30	
		氷見土居集会所	火曜日	12：30～14：00	
		裏集会所	火曜日	14：00～15：30	
		新御堂集会所	火曜日	14：00～15：30	
		氷見下町集会所	火曜日	10：30～11：30	
		氷見公民館	水曜日	10：00～11：00	
		新兵衛集会所	金曜日	14：00～15：00	
	小松	小松	旧藩集会所	火曜日	13：30～15：00
			小松公民館	金曜日	9：00～10：30
北川集会所			土曜日	13：00～15：00	
一本松集会所			火曜日	13：30～15：00	
石根		妙口集会所	水曜日	13：30～15：00	

## 問い合わせ先

西条市地域包括支援センター 西条西部・小松

☎ 0898-52-8221