

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 | |
|----|-----|----------|---------|-------------|
| 東予 | 周布 | 東予保健センター | 木曜日 | 9:30~11:00 |
| | 吉井 | 石田集会所 | 火曜日 | 13:00~14:30 |
| | | 吉井公民館 | 木曜日 | 13:30~15:00 |
| | 多賀 | 多賀公民館 | 火曜日 | 13:30~15:00 |
| | | 三津屋集会所 | 金曜日 | 13:30~15:00 |
| | | 北条新田集会所 | 月曜日 | 14:00~15:30 |
| | 壬生川 | 喜多台集会所 | 月曜日 | 10:00~11:30 |
| | | 北星会館 | 火曜日 | 10:00~11:30 |
| | | 栄町集会所 | 木曜日 | 13:30~15:00 |
| | | 大新田集会所 | 木曜日 | 9:30~11:00 |
| | 吉岡 | 吉岡公民館 | 木曜日 | 10:00~11:30 |
| | 三芳 | 三芳北集会所 | 水曜日 | 10:00~11:30 |
| | | 三芳南集会所 | 第2・4土曜日 | 10:00~11:30 |
| | 庄内 | 庄内公民館 | 水曜日 | 13:30~15:00 |
| | 楠河 | 河北会館 | 第1・3金曜日 | 10:00~11:30 |
| | | | 第2・4金曜日 | 13:30~15:00 |

問い合わせ先

西条市地域包括支援センター東予



0898-66-5520

令和5年10月時点