

いきいき100歳通信

『1か月休んでいたら体操忘れちゃったわよ、アハハ』なんて言いながら
元気な様子で、9月から再開した体操会場に集まってきたみなさん。
今年も残すところ3か月。さあ頑張って続けてやっていきましょう。

今回はVOL.12 2026.1.01号の続き、いきいき100歳体操の筋力運動をお伝えします。
前回までの腕の筋力運動は手首に重りを着けていましたが、今回の椅子からの立ち上
がりは重りを外して行います。
＜ポイント＞血圧の急激な上昇を防ぐため、運動中は息を止めないように行いましょう。

椅子からの立ち上がり

ダイタイシトウキン ダイデンキン カタイサントウキン
(大腿四頭筋、大殿筋、下腿三頭筋)

※この運動をすると太ももやお尻、ふくらはぎの筋肉が鍛えられ、
段差昇降、浴槽の出入り、床からの立ち上がり等の動作が楽になります。
※腰、股関節、膝関節に痛みのある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。
※動きに不安のある方は、机や椅子などにつかまって行ってください。

- ・足の裏がしっかり床に着くように座る
- ・両足を肩幅程度に開き、足は前過ぎず後ろ過ぎない位置に自然に下ろす
- ・できる方は腕を胸の前に交差して付ける(難しい方は机などにつかまる)
- ・ゆっくり椅子から立ち上がる⇒掛け声「1, 2, 3, 4」で立ち上がり
- ・ゆっくり椅子へ腰かける⇒掛け声「5, 6, 7, 8」で腰掛ける

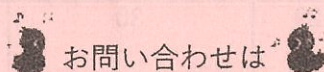
- ※立ち上がる時は ①お辞儀をするように上半身を傾ける
②勢いをつけずにゆっくり立ち上がる
③膝がつま先より前に出ないように気を付ける
④つま先と膝の向きは一緒にする
- ※腰掛ける時も ⑤お辞儀をするように上半身を傾ける
⑥お尻を後ろに引くように腰掛ける
※こうすることで膝がつま先より前に出ない
⑦ゆっくり腰掛ける(ドシンは駄目)



※苦しくてもゆっくり動くことで鍛えられます。
※100歳体操の中では10回を2セットやっていますが、無理のない回数で続けましょう。

体操仲間募集中♪

各会場では、一緒に体操を楽しむ仲間を随時募集中です。
裏面のカレンダーを参考に、各会場にお出かけいただくか、
福祉ひろばや、生活支援員へお尋ねください。



お問い合わせは
神林地区 福祉ひろば(57-9373)
または 地区生活支援員
藤原香織(070-8802-5408)まで

お気軽にどうぞ
裏面も見てくださいね!

2026年10月～12月の日程

神林地区 いきいき100歳体操

10月

※都合により急遽お休みすることもあります

日	月	火	水	木	金	土
				1 川 西 9:00～ ひろば13:30～	2 下 神9:30～	3 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
4	5	6	7 南荒井10:00～	8 川 西 9:00～ ひろば13:30～	9 下 神9:30～	10 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
11	12	13	14 南荒井10:00～ ☕	15 川 西 9:00～ ひろば13:30～	16 下 神9:30～	17 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
18	19	20	21 南荒井10:00～	22 川 西 9:00～ ひろば13:30～	23 下 神9:30～	24 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
25	26	27	28 南荒井10:00～	29 川 西 9:00～ ひろば13:30～	30 下 神9:30～	31 梶海渡10:00～ 川 東13:00～ ☕

※下神は
ふれ健の日は
お休みです

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 南荒井10:00～	5 川 西 9:00～ ひろば13:30～	6 下 神9:30～ J A 13:30～	7 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
8	9	10	11 南荒井10:00～	12 川 西 9:00～ ひろば13:30～	13 下 神9:30～ J A 13:30～	14 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
15	16	17	18 南荒井10:00～	19 川 西 9:00～ ひろば13:30～	20 下 神9:30～ J A 13:30～	21 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
22	23	24	25 南荒井10:00～ ☕	26 川 西 9:00～ ひろば13:30～	27 下 神9:30～ J A 13:30～	28 梶海渡10:00～ 川 東13:00～ ☕
29	30					

※下神は
ふれ健の日は
お休みです

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 南荒井10:00～	3 川 西 9:00～ ひろば13:30～	4 下 神9:30～ J A 13:30～	5 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
6	7	8	9 南荒井10:00～	10 川 西 9:00～ ひろば13:30～	11 下 神9:30～ J A 13:30～	12 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
13	14	15	16 南荒井10:00～	17 川 西 9:00～ ひろば13:30～	18 下 神9:30～ J A 13:30～	19 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
20	21	22	23 南荒井10:00～ ☕	24 川 西 9:00～ ひろば13:30～	25 下 神9:30～ J A 13:30～	26 梶海渡10:00～ 川 東13:00～ ☕
27	28	29	30	31	※下神は ふれ健の日は お休みです	