

## いきいき百歳体操を始めてみませんか？

## いきいき百歳体操(いきひゃく)とは？

高知市発祥の「おもり」を使った筋力運動の体操です。テレビとDVDプレイヤー、おもり、椅子があればできる簡単な筋力運動です。

## いきいき百歳体操をするとどうなるの？

まず、筋力がつきます。筋力がつくると体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので骨折して寝たきりになるのを防ぎます。

## 松本市では・・・

令和5年11月時点で、26地区114箇所でサークル活動が行われています。市では、専門職を派遣して体操指導や、体力測定を実施しています。

## 里山辺地区では・・・

令和5年11月時点で、13箇所の公民館でサークル活動が行われています。週1回のペースで、ゆっくりとした動作で行うので無理なく行うことができます。

また、家から出て、顔を合わせておしゃべりをするなど、身近な公民館が「通いの場」になっています。

## いきいき百歳体操サークル紹介

- |         |                |
|---------|----------------|
| 1, 若里町  | 元気！だそう会！       |
| 2, 藤井   | お元気クラブ         |
| 3, 林    | 林いきいきの会        |
| 4, 里山辺  | にこさとサークル       |
| 5, 湯の原  | 湯の原百歳体操の会      |
| 6, 上金井  | マルカミいきいきクラブ    |
| 7, 荒町   | 荒町町会百歳体操さわやかさん |
| 8, 西荒町  | みんな笑顔で集まろう会    |
| 9, 北小松  | ふれあい           |
| 10, 小松町 | みんなでえがお        |
| 11, 下金井 | 百歳体操サークル       |
| 12, 西小松 | ひまわり           |
| 13, 新井  | 新井いきいきサークル     |



いきいき百歳体操で体力をつけて、いくつになっても元気で生き生きとした生活を送りましょう！

いきいき百歳体操は、地域づくり関係課である、地域づくりセンター、公民館、福祉ひろば、生活支援員コーディネーター、地域包括支援センター等と協力しながら進めています。



いきいき百歳体操さとちゃん

# 有償生活支援事業「つむぎちゃんサポート」協力会員募集

有償生活支援事業「つむぎちゃんサポート」は、地域の皆さんにご協力いただき、支援を希望される方に家事や外出などの援助を有償で行うサービスです。

家事支援

外出支援

ごみ出し支援

どんなことをするのか知りたい方、説明をしますのでご連絡ください



ささえあいの地域づくりを目指して！  
あなたのできることをお手伝いしてみませんか

## 地区生活支援員が地域のつながり・ささえあい活動を応援します

地区の住民の方、関係団体（協議体等）、関係機関（地域包括支援センターや地域づくりセンター等）と連携を取りながら、介護予防、通いの場、生活支援サービス等を推進し、住民相互の助け合いを支援いたします。

地域の皆さんと  
一緒に考えて取り組みます。  
「あったらいいな！」  
を共に考え、つくりましょう。

家のそばで体操できればなあ

高齢の父母が心配なんだけど

仕事はリタイアしたけど、地区で何かできるかなあ

地区生活支援員の事務所は、地区地域づくりセンターです。「どうなっているんだろう」という小さな疑問も下記の問い合わせ先にお尋ねください。

### 【お問い合わせ】

里山辺地区地域づくりセンター

電話：32-1077

直通電話：070-8684-8035

地区生活支援員 野澤好子



生活支援員  
さとちゃん