



いき100 推進プロジェクト 何歳からでも筋肉は育つ!

新型コロナ感染拡大により、休止と再開を繰り返しているいきいき100歳体操ですが、秋より少しずつ再開に向けて動き出しています。なお、4月以降、いき100の測定に「InBody」を導入し、各会場で計測を行っています。体操再開と継続のための新たな数値目標として、またフレイル予防（運動と社会参加）として続けていきましょう!

木沢地区 坂州会場『坂州』サロン

サロンでおやつ作りをしました。久しぶりに集まるので、会場の掃除もみんなで。できたおやつを食べながら、お茶会を楽しみました。



木沢地区 木頭名会場『やまぼうし』



体操のあとに、健康に関するお話を聞きました。

木頭地区 助会場『SKE100 (すけひゃく)』



SKE100ではこの日、いき100体操の他にポッチャ体験も行いました。いろいろなニュースポーツやゲームも取り入れて交流の場にしていきます。



いき100体操の日に合わせて、折坂商店の移動販売がやってきます。

さあ、はじめよう! いきいき100歳体操(①~⑤の条件をそろえればスタートできます)

- ① 3人以上の仲間を集めよう(既存のサロンや趣味活動の集まりを利用してOK)
- ② 運動できる場所を確保しよう(集会所だけでなく自宅の居間などでもOK)
- ③ DVDを観ながら体操するので、テレビやプレーヤーを用意しよう ※DVDは貸し出しいたします。
- ④ イスを用意しよう
- ⑤ 毎週1~2回、最低3ヶ月継続しよう(ここが大事! やってみればわかります)

いきいき100歳体操で筋肉を増やして、仲間も増やして、楽しみも増やしましょう

【お問い合わせ・お申し込み先】 那賀町社会福祉協議会 ☎ 0884-64-0026