

回 覧

令和 5年 9月28日

各自治会長 様

小清水町長 久保 弘志

『いきいき百歳体操全体会&体験会』の開催について

日頃より、本町における健康づくり事業及び介護予防事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、皆さまは『いきいき百歳体操』という活動をご存じでしょうか。この体操は、いつまでも元気で活動的に楽しく生活するための健康づくり・介護予防の取組みとして、平成29年9月から今年で約6年が経過しました。

この体操は調整可能な重りを手首や足首につけて椅子に腰かけた状態でゆっくりと行う筋力運動の体操で、体操自体は約30分程度（全体で40分程度）で激しい動きはなく、腕や足を曲げ伸ばしや立ち上がり動作など、誰にでもできる運動です。

そこで、この体操の実践内容を知ること、また、体験したことがない方も体験できるよう、下記のとおり『いきいき百歳体操全体会&体験会』を開催することとしました。つきましては、下記のとおり貴自治会内に周知いただきますようお願いいたします。

記

1. 日 時 令和 5年11月 2日（木）
【受付】9：15～ 【時間】9：30～11：30
2. 対 象 者 町民の方ならどなたでも参加できます ※事前の申込は不要です
3. 会 場 多目的研修集会施設（愛ホール）大ホール
4. 参 加 費 無 料
5. 内 容 ①活動実績：地域の実施状況について 等
②実践報告：活動団体代表者からの実践報告
③講 話：「地域活動から繋がる介護予防について（仮）」
小清水赤十字病院 理学療法係長 村上 辰徳 氏
福祉用具ショップ小清水 作業療法士 木村 俊 氏
④体操実施：いきいき百歳体操（体操を行います）
⑤個別相談：百歳体操新規立ち上げや新規参加 等
6. 服装等 動きやすい服装でお越し下さい。
7. 問い合わせ先 役場 地域包括支援センター 総合相談係
【電話】62-4473
※ご不明な点がありましたら、お問い合わせ下さい。

（地域包括支援センター 総合相談係）