

いきいき 百歳体操とは？

手首や足首におもりを付け
イスに座ってゆっくり手足を
動かす30分間の運動です。
DVDを見ながらする体操で
気軽に始められます。



いきいき 百歳体操

—— 近所のいつものメンバーで体操を始めませんか？ ——



開始からのながれ

初回～5回目まで職員と一緒にいき
その後はみなさんで続けていきます。
初回、1年後に行う体力測定で
効果が実感できます。

開設条件

- 参加者（65歳以上）3人以上
- 週1～2回実施できる
- イス・テレビ・DVD デッキが用意できる

※DVD・おもりは市役所が貸し出します。
※テレビ・DVD デッキが用意できない場合は相談に
応じます。



介護予防教室に 参加しましょう

住み慣れた地域で自立した生活のために
元気なうちから積極的な参加を。
体力にあわせて3種類の介護予防教室を開催しています。



いきいき体操

ステップ運動／ストレッチ／
軽い筋力トレーニング

申込み
不要

1時間30分程度

場 所	開催日	時 間
初島公民館	第1・3火	13:30～
箕島公民館	第4火	13:30～
辰ヶ浜ふれあいセンター	第1・2木	13:00～
山田原柑翁会館	第1・3金	13:30～
糸我公民館	第4金	10:00～
保田公民館(第2・4・5は自主)	毎週水	9:30～
野みかんセンター(自主)	毎週火・金	13:00～
中央地区公民館(自主)	毎週火/第2・4金	10:00～
初島北集会所(自主)	毎週日・水	13:30～
宮原公民館A(自主)	毎週月	10:00～
宮原公民館B(自主)	毎週水	13:15～
港町公民館A(自主)	毎週水	10:00～
港町公民館B(自主)	毎週火・土	13:30～

やわら元気体操

柔道整復師による教室
軽い筋力トレーニング／
ストレッチ／脳トレ

申込み
必要

1時間30分程度

場 所	開催日	時 間
初島公民館	毎週月	13:00～
千田西公民館	毎週月	13:30～
宮崎公民館	毎週火	13:00～
須谷会館	毎週火	13:30～
糸我公民館	毎週水	13:30～
港会館	毎週水	13:30～
野みかんセンター	毎週木	13:00～
男浦コミュニティセンター	毎週木	13:00～
北原教育集会所	毎週木	13:00～
滝川原公民館	毎週金	13:00～
山地コミュニティセンター	毎週金	13:00～
新堂農事センター	毎週金	13:30～

「やわら元気体操」はお申込みが必要です。
下記までご連絡ください。

《参加申込先》

- 有田整骨院…………… ☎83-3314
- 京井鍼灸整骨院 …… ☎83-6162
- しまだ整骨院 …… ☎83-3778
- 竹中接骨院…………… ☎83-4050
- まんたに整骨院………… ☎83-5151
- 宮崎町名倉堂接骨院 …… ☎83-5707
- 宮原名倉堂接骨院 …… ☎88-5216

みんなのサロン

軽いからだほぐし運動／
レクリエーション等

申込み
不要

1時間30分程度

場 所	開催日	時 間
保田公民館	第3月	9:30～
箕島公民館	第3月	13:30～
男浦コミュニティセンター	第4月	13:30～
港町老人憩いの家	第3木	13:30～
矢櫃公民館	第4木	13:30～
糸我公民館	第2金	10:00～