**小松島市いきいき百歳体操**

**実施グループ募集中**

**いきいき百歳体操をはじめませんか？**

　いきいき百歳体操とは、ＤＶＤの映像にあわせて、手首や足首におもりをつけ、座ったまま体操を行うもので、体力アップなどの効果が認められています。

９０歳を超えてからでも体力をつけることができます！介護予防には筋力をしっかりつけることが重要です。楽しい仲間づくりのきっかけにもなります。「こころとからだ」が健康でいきいきと暮らせる生活を送りましょう。

**体操をはじめるための条件**

1. 市内に居住するおおむね６５歳以上の方、3人以上のグループであること
2. グループで代表者を１人設けること
3. 自主的に体操を行うことができること
4. 週に１回以上実施し、３か月以上継続して取り組むことができること
5. 体操会場、イス、ＤＶＤプレーヤー、テレビ、必要に応じておもり等の　　　必要物品が準備できること

　上記の全条件に該当するグループに対して、小松島市からいきいき百歳体操のＤＶＤを無償で貸与するとともに、教室に講師（理学療法士）を派遣します。（初回から３回目まで）また、初回から３か月経過後とその後６か月ごとに理学療法士による体力測定及び結果の分析を実施し、体操の成果をみなさんに実感していただきます。

**事前相談・申請**

・実施に関する相談

・申請書提出⇒承認

**初回～３回目支援**

・体力測定

・健康チェック

・体操の説明・実技

・参加者の交流　など

**その後の支援**

・体力測定

・体操実技

・参加者の交流

３か月後

＋

６か月毎

【実施の流れ】



**【お問い合わせ先】小松島市介護福祉課**

**☎ 0885-32-3507　FAX 0885-35-0272**

様式第1号

令和　　　年　　　月　　　日

小松島市いきいき百歳体操教室設置申請書

小松島市長　殿

　次のとおり「小松島市いきいき百歳体操教室」の設置を申請します。

|  |  |
| --- | --- |
| 団体(グループ名) |  |
| 初回開催日 | 令和　　　　　年　　　　　月　　　　　日 |
| 開催曜日 | 毎週　　月・火・水・木・金　　曜日※週1回または２回、定期的に開催できることが条件です。(該当曜日を〇で囲む) |
| 開催時間 | 朝・昼・夜　　　　　　　時　　　　　　分から |
| 参加者 | 年齢構成　　　　　歳代～　　　　　歳代人数　　　　　人（男性：　　　　人　女性：　　　　人）※小松島市内に居住するおおむね６５歳以上の方、3人以上のグループが対象です。 |
| 会場 | 名　称 |  |
| 住　所 | 小松島市 |
| 新規加入者の受入の可否 | 可　　・　　否※活動場所を探している人を、受け入れることの可否についてお答えください。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 代表者 | ﾌﾘｶﾞﾅ氏　名 | （　　　　　　　歳） |
| 住　所 | 小松島市 |
| 電話番号 | （自宅）　　　　　　　　-　　　　　　　-（携帯）　　　　　　　　-　　　　　　　- |

※申請の前に表面をお読みください。

※グループの活動内容について、市のホームページや広報誌等で公開する場合があります。（個人情報を除く）

※介護福祉課記入欄

|  |
| --- |
| 教室管理№ |
|  |