

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、5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。

【実施の流れ】

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



【お問い合わせ先】小松島市介護福祉課

☎ 0885-32-3507 FAX 0885-35-0272

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○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、5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	フリガナ 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No.