

# 高原町「いきいき百歳体操」で 元気な体づくりをしましょう！

高原町民で  
3人以上の仲間と  
週1回  
公民館やご自宅等で  
映像をみながら  
自分たちの活動として体  
操をしませんか？

・準備していただく物  
テレビ、DVDプレーヤ  
ー、椅子  
・DVD・重りは高原町役  
場福祉課高齢者あんし  
ん係から貸出します。



開始から4回は、担当者が説明に伺います。  
興味のある方、はじめたい方は、福祉課高齢者あんしん係（ほほえみ館内）  
までお電話ください。  
☎42-2581（土・日・祝日除く8：30～17：15）

いきいき百歳体操は介護予防を目的に作られた、重りを使った筋力運動です。  
高知県高知市が開発したこの体操は週1回、映像(DVD)を見ながら重り・椅子を使う  
筋力運動です。

自分たちで簡単にできて効果も高い運動と話題になり、今では全国各地に広まってい  
ます。

そして、いきいき百歳体操は「住民主体」です。自宅から毎週通える距離で集まり、  
継続することに意味があります。体操の前後の過ごし方は自由です。

現在、高原町では、24のグループ（裏面に掲載あり）が自主活動されています。

## <参加者の声>

「椅子の立ち座りが楽になった」  
「車に乗り込む際、足を持ち上げな  
いと乗れなかったが、一人で出来る  
ようになった」  
「体を動かした時の息切れが減っ  
た」など



令和7年度 高原町いきいき百歳体操開催場所一覧

(令和7年4月現在)

	グループ名	場 所	区	曜日	開始時間
1	上麓区団地前 1	坂元様宅	上 麓	水	13:30
2	北狭野区下新地馬場	柳様宅(夏9:30)	北狭野	水	10:00
3	上広原茶飲み場	上広原地区多目的活動施設	上広原	火	9:00
4	北狭野茶飲み場	北狭野神武ふるさと館	北狭野	水	10:00
5	上後川内サロン	上後川内公民館	上後川内	隔週火	10:00
6	鹿児島山茶飲み場	鹿児島農業構造改善センター(夏8:30)	鹿児島	木	9:00
7	南狭野茶飲み場	南狭野活性化センター	南狭野	隔週木	9:30
8	下広原区温谷	今井様宅	下広原	木	9:00
9	出口区横折 1	花牟禮様宅 (夏は時間の変更有)	出 口	月	14:00
10	下広原茶飲み場	下広原構造改善センター	下広原	火	10:00
11	西広原茶飲み場	入佐様宅	西広原	月	10:00
12	上麓区団地前 2	入佐様宅	上 麓	火	13:30
13	常盤台	村上様宅	常盤台	木	10:00
14	上麓区上町	末永様宅	上 麓	月	11:00
15	小塚区茶飲み場	小塚活性化センター	小 塚	月	9:30
16	並木区	並木公民館	並 木	水	9:30
17	ミューズの空	グループホーム ミューズの空	湯之元	水	14:00
18	上麓区二葉班	高山様宅	上 麓	金	13:30
19	下後川内	下後川内多目的集会施設	下後川内	火	9:30
20	花堂区東部新地	丸山事務所	花 堂	金	14:00
21	蒲牟田区	蒲牟田活性化センター	蒲牟田	木	9:30
22	霧島団地前集会所	霧島団地前集会所	上 麓	木	14:00
23	出口区なでしこ会	出口農業構造改善センター	出 口	月	9:00
24	南狭野すずらん	藤澤様宅	南狭野	火	10:00



お問合せ先 高原町役場 福祉課 高齢者あんしん係  
 (高原町地域包括支援センター) ☎ 42-2581