

「いきいき百歳体操」って、
どんなことしているの？

週1回公民館等を集まり、DVD
を見ながら30分程度の簡単
な体操を実施。
その後、お茶のみ会・グラン
ドゴルフ・食事会・認知症予
防レクリエーションなど活動は
さまざま！

「いきいき百歳体操」の効果は？

- Wow 体操の場が行き場(居場所)
になる
- Wow 地区の方とのふれあい、
交流の場になる
- Wow 筋力・バランス・柔軟性・
歩行能力が向上
- Wow 地区の中での助け合い活動
につながる

自分が
元気

地域が
元気

周り
(場)が
元気



【お問合せ・連絡先】

西都市役所健康ほけん課
高齢者支援係

32-1028

まずは、ご相談だけでも構いません。
お気軽にご連絡ください😊



いきいき
百歳体操

あなたの地域でも

百歳体操を

始めてみませんか？



