



# いきいき

## 百歳体操通信

第15号

### 百歳体操の定期支援が選べるようになります

これまでのいきいき百歳体操の定期支援では、概ね半年に1回程度の割合で自分の体力を確認する体力測定と、体操の正しいやり方を確認する体操の復習を交互に行ってきました。今後は各グループのご希望や状況に応じた年に2回の支援を続けていきたいと考えております。

そこで、年2回のうち1回は復習支援で、もう1回の定期支援は内容が選べる選択制とします。

支援のメニューから、内容と組合せを選んでいただき、お申込みください。

詳しい内容や申込方法は、後日お知らせいたします。

自分らしい生活を続けるためにも体操を継続し、心と身体の活力(筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下しないように心がけましょう。

#### ◎体操の復習 + 年1回の支援(選択制)について

- 1 体操の復習(正しいやり方を確認する)
- 2 体力測定(今の自分の体力を確認する)
  - ※フレイル予防講座(心と身体の活力を保つ方法)
    - 希望する     希望しない
  - ※講座の項目を選択
    - フレイル講座     栄養講座



4月に体操の復習を行った場合、次の体操の復習(約1年後)までの間に、よりよく活動を継続するための支援を行います。希望する日時等を決めて申し込んでください。

#### 【ある団体の例】

体操の復習

4月

体力測定で、自分の体力の変化を確認したい

新しい人が増えたから、体操の復習をやって欲しい

選択制

フレイルを防ぐための知識も知りたい

百歳体操に適した栄養の摂り方を教えて欲しい

体操の復習

4月

# いきいき百歳体操実施団体のご紹介

## No.21 ワンズ・クラブ (中央区矢部新町)



平成28年7月からマンションの住人と近隣住民が有志で集まり、活動している団体です。コロナ禍でマンション内の会場が使用禁止となり、一時活動を休止していましたが、参加者の要望により活動を再開しました。現在、週1回の体操の他に年に数回食事会を開いています。新しい参加者も加わり、みんなで和気あいあいと明るく楽しく活動しています。

## No.92 コンチェラート100才体操 (南区相武台団地)



平成29年7月から活動開始し、メンバーが入れ替わりながらも、朗らかな仲の良さが自慢の団体です。知人や地域包括支援センターの職員さんから紹介されて始めた方がほとんどです。仲間と体操する楽しさや、「運動した!」という充実感を感じておられるとのことでした。こちらにも集う喜びが表情から伝わります。

## 令和7年度のイベント情報

毎年恒例のミニ交流会及びリーダー養成研修会を以下の日程で行います。

申込方法等のご案内は改めてお知らせいたしますので、今までに参加したことのない方は、是非ご参加ください。お待ちしております。

事業名	場所	実施日	開始時間
ミニ交流会	ウェルネスさがみはら	令和7年9月24日(水)	9:30
リーダー養成 研修会	津久井保健センター	令和7年10月30日(木)	14:00
	緑区合同庁舎	令和7年10月31日(金)	14:00
	ウェルネスさがみはら	令和7年9月16日(火)	9:30
	南保健福祉センター	令和7年10月15日(水)	14:00

百歳体操団体数 令和7年3月現在	緑区	86団体	中央区	158団体	南区	95団体	合計	339団体

## 百歳体操通信を相模原市ホームページにも掲載しています!

パソコンや携帯・スマートフォン(一部を除く)でも確認できますのでご家族やご友人にもご紹介ください!(右の二次元コードからも確認できます)

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/1026646/kaigo/1007028.html>

