



いきいき

百歳体操通信

第17号

いきいき百歳体操交流会を開催しました！

多くの方に参加いただきました！

令和7年9月24日(水)に交流会を開催し、多くの方が参加されました。事前のアンケートから、多くの団体が百歳体操と併せて様々な活動に取り組んでいることが分かりました。

会場からは、活動について「うちもやってみようかな」といったお声をいただくことができました！！

オーラルフレイルの視点から栄養に関する講話も行き、日々の食生活について振り返りをしました。



団体の良いところ、課題を話し合いました！

皆さんで、ご自身の団体の良いところや課題について話し合いました。各団体の素敵なアイデアや参考になるところをメモし、ご自身の団体でも活用したいという意見が多く寄せられました。皆さん前向きに取り組んでいただき、実りある交流会となりました！



キラッと百歳体操の星

No.217 百歳体操中野

小川 靖さん (92歳)

小川さんの元気の秘訣は、よく食べ、よく寝て、よく歩くこと。

会場まで毎回歩いてきています。体操はあまり好きじゃないけど(笑)みんなに会えるのが楽しみで毎週参加しています。



【百歳体操中野の皆さん】

津久井老人福祉センターで活動している団体。会長の内田正雄さんの呼びかけで開始し、小川さんを含め、開始初期のメンバーが現在も多く参加しています。笑顔が素敵な皆さんです。

いきいき百歳体操実施団体のご紹介

No.48 いきいきサロン優遊 (緑区又野)



歴史ある尾崎号堂記念館隣の又野自治会館にて体操を始めて9年目。「みんなと会って元気をもらえる」、「家族のような雰囲気」、「最近入ったが、和やかだから、すぐにみんなの輪に入れた」と笑顔がいっぱいです。春には近所の桜を眺めに行くこともあり、カルタやボッチャ等のスポーツも行うなど、活動も充実しています。

No.53 百歳体操愛好会 (中央区相生)



平成28年から始まった相生1・2丁目の皆さんです。和気あいあい、皆さんがよくお喋りして長く続けてきたことが自慢です。始めたきっかけは、ボケないため・歩き続けるため。歩いて楽しくて効果も実感。「100歳への自信がついた」とお話し下さいました。来年には90代のメンバーが3人になります。

～ちょこっと百歳体操のお話～

「家で運動が出来たら…」、「百歳体操を試してみたい…」そのような方のために、いきいき百歳体操では、オンラインでの体験会を実施しています。参加を希望される方は、右下の二次元コードから内容をご確認いただき、お手続きをお願いいたします。

実施日	開始時間
毎週火曜日 (祝日は除く)	①13:30～ ②14:15～



百歳体操団体数 令和8年2月現在	緑区 88団体	中央区 171団体	南区 91団体	合計 350団体
---------------------	------------	--------------	------------	-------------

いきいき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>

