

## 「いきいき百歳体操交流会」を開催します！

本市では、介護予防のための取組として、誰もが気軽に始められ、筋力向上に効果的な「いきいき百歳体操」の普及に取り組んでおります。

今回、「いきいき百歳体操」に取り組む仲間との交流や、さらなる普及促進を図るため、「いきいき百歳体操交流会」を開催いたします。

本市で500人規模の大会を行うのは初めてとなります。



市内で初めて百歳体操を始めた淵野辺自治会の皆さん。週2回体操を実施しています。

**日 時：**平成30年11月7日（水） 午後1時30分から

**会 場：**市立総合体育館（麻溝台2284-1）

**内 容：** みんなで百歳体操 長野信一先生を講師にみんなでいきいき百歳体操をします。  
未経験の方にも体験していただけます。

交流タイム 団体自慢、工夫していることなど情報交換を行います。

### 「いきいき百歳体操」は、筋力向上を目的とした体操です



体操で使うバンドと重り

いきいき百歳体操とは、平成14年に高知市で考案された、重りを使った筋力の向上を目的とした体操です。重りは、一人ひとりの体力に合わせて負荷が調整できます。また、ほとんどの体操は座って行うため、筋力運動が初めての方や、立って行う体操が不安な方も安全で効果的に筋力をつけることが出来ます。筋力がつくことで、体が軽く感じ、動くことが楽になったり、転びにくくなったりします。

本市では、平成28年4月から「いきいき百歳体操」の普及を本格的に開始し、地域の自主グループは、2年半で、約200団体（約3,300名）となっております。

#### 【問い合わせ先】

健康福祉局 保険高齢部  
地域包括ケア推進課 介護予防班  
電話：042-769-9249

# 第1回 いきいき百歳体操

## 交流会

年齢制限は  
ありません  
未経験の方も  
お気軽に  
お越しください！

相模原市マスコットキャラクター  
さがみん



平成30年11月7日 水

■ 開場 13:00  
■ 開会 13:30  
■ 閉会 15:30

相模原市立

総合体育館 [大体育室]

参加無料

住所：南区麻溝台2284-1

### 交流会スケジュール

- 13:30 開会、あいさつ  
アイスブレイク
- 13:45 みんなで百歳体操  
長野信一さん  
田村恵美さん
- 14:10 交流タイム
- 14:50 みんなで体操
- 15:30 閉会



さがみはら市民健康づくり会議  
会長 長野 信一 さん

**持ち物** 上履き、下足を入れる袋  
汗拭き用タオル、飲み物

**申込方法** 10月3日(水)～10月21日(日)  
までの間にコールセンターへ

**申込先** 042-770-7777

**定員** 500人(申込順)