

「いきいき百歳体操」開催場所

地域の集いの場! 「いきいき百歳体操」



本庁管内

2023.12月現在

場 所	曜 日	時 間	場 所	曜 日	時 間
為又公民館	月曜日	10:00~	大東公民館	月曜日	13:20~
	金曜日	13:15~		木曜日	13:20~
大南公民館	月曜日	10:00~	世富慶公民館	第1・3水曜日	14:00~
大西公民館	水曜日	10:00~	数久田公民館	月曜日	10:30~
大北公民館	金曜日	10:00~		金曜日	14:00~
大中公民館	木曜日	10:00~	幸喜公民館	月曜日	14:00~
宮里公民館	金曜日	10:00~	東江公民館	金曜日	10:00~

久志支所管内

場 所	曜 日	時 間	場 所	曜 日	時 間
豊原公民館	木曜日	14:00~	瀬嵩公民館	現在、休止中	
三原公民館	第2・4金曜日	13:30~	大浦公民館		
嘉陽公民館	月曜日	13:30~			

羽地支所管内

場 所	曜 日	時 間	場 所	曜 日	時 間
稲嶺公民館	金曜日	9:00~	真喜屋公民館	水曜日	9:00~
源河公民館	月曜日	14:00~	田井等公民館	木曜日	14:00~
仲尾次公民館	月曜日	10:00~	親川公民館	火曜日	14:00~
振慶名公民館	火曜日	16:00~			

屋部支所管内

場 所	曜 日	時 間	場 所	曜 日	時 間
宇茂佐公民館	金曜日	10:00~	安和公民館	火曜日	14:00~
屋部公民館	水曜日	10:00~			

屋我地支所管内

場 所	曜 日	時 間	
運天原公民館	水曜日	14:00~	「いきいき百歳体操」立ち上げ第1号!

その他サロン

場 所	曜 日	時 間	
シルバーちゃん	月~金	13:30~	まちなか市営住宅1階で行ってます!

※ 区の行事等によって、実施日や時間に変更になっている場合もあるため、詳細は各公民館へお問い合わせください。

「いきいき百歳体操」

始めてみませんか？

～元気に歳を重ねるための自主サークル活動～

まだまだ元気でいたい！

でも、「何もしない」では「筋力・体力」はつきません！

年齢を重ねると、活動量が減っていき、筋肉も細くなってしまいます。

75 歳になると 20 代の頃の約半分にもなると言われています。「何もしない」ではどんどん筋量も減っていく可能性も…。

今からでも遅くない！筋力の維持・向上ためのトレーニングはじめてみませんか？
名護市では約 25 ヲ所で「いきいき百歳体操」を行っています。



「いきいき百歳体操」は百歳になっても自分の足で歩けることを目標とした体操です。

運動の内容は、準備体操、筋力トレーニング、整理体操！

DVD を見ながらの運動で、時間は約 30～40 分間！

おもりバンドで重さも調整できるので、ご自身の体力に合わせてられます！

椅子に座っての運動がほとんどなので安心安全です！



「いきいき百歳体操」は「物を持つ、立つ、歩く」などといった日常生活に必要な動作のため筋力アップ、そしてケガや痛みの予防にもつながります。一人ではなかなか続けられない運動も、仲間とならきっと楽しく続けられるはずですよ。

「いきいき百歳体操」、まずは体験してみませんか？

体操を開始する時に必要なもの

場 所：お友達で集まれる場所

用 具：椅子・テレビ・DVD デッキ

対象者：概ね 65 歳以上（3 名以上）

※詳細は下記の連絡先へお問い合わせください



問合せ：名護市地域包括支援センター 43-0022（比嘉・知花）