

# 「いきいき百歳体操」

## 始めてみませんか？

～寝たきりにならない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「体力」はつきません！

「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。指導者やリーダーがいなくてもDVDを見ながらゆっくりと行なうので、どなたでも大丈夫！おもりバンドで重さも調整できるので、自分の体力に合わせて行えます。

地域のいきいき百歳体操の参加者からは、「みんなが誘いに来てくれるから、今日もきたよ」「杖なしでも歩けるようになった！」など、嬉しい声が多く聞かれています。お友達と一緒に体操することで、楽しく継続できることはもちろん、健康維持・向上にもつながりますよ。

まずは、お友達と一緒に体験してみませんか？

### 体験に必要なもの

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：介護長寿課 包括支援係 ☎43-0022

# 「いきいき百歳体操」開催場所

本庁管内

2026. 4月現在

場 所	曜 日	時 間	場 所	曜 日	時 間
大北公民館	金曜日	10：00～	大南公民館	月曜日	10：00～
大西公民館	水曜日	10：00～	東江公民館	火/金	10：00～
大中公民館	木曜日	10：00～		※火曜日はあけみお体操	
大東公民館	月/木	13：20～	数久田公民館	月曜日	10：30～
為又公民館	水曜日	10：00～		金曜日	14：00～
	※区へ要確認		世富慶公民館	毎月2～3回	14：00～
宮里公民館	金曜日	10：00～		※詳細は区広報確認	
城公民館	木曜日	14：00～	幸喜公民館	月曜日	14：00～

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～	天仁屋公民館	金曜日	14：00～
三原公民館	火曜日	14：00～	大浦公民館	水曜日	14：00～
嘉陽公民館	月曜日	13：30～	安部公民館	金曜日	14：00～

羽地支所管内

場 所	曜 日	時 間	場 所	曜 日	時 間
呉我公民館	水曜日	14：00～	真喜屋公民館	水曜日	9：00～
	金曜日	10：00～	親川公民館	火曜日	14：00～
仲尾次公民館	月曜日	10：00～		※時間は区へ要確認	
稲嶺公民館	金曜日	9：00～	振慶名公民館	火曜日	15：30～
源河公民館	月曜日	14：00～		※時間は区へ要確認	

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～	旭川公民館	火曜日	14：10～

屋我地支所管内

場 所	曜 日	時 間	備 考
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！

その他サロン等

場 所	曜 日	時 間	備 考
シルバーちゃん	月～金	13：30～	まちなか市営住宅1階
フリッパー	月曜日	13：30～	うんさの森市営住宅集会場
うぐいす会	水曜日	10：00～	県営宇茂佐高層住宅集会場

※ 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。