

対象者各位

一般介護予防事業

いきいき百歳体操教室のご案内

町では足腰の筋力低下を防ぎ、転倒や骨折、閉じこもりを予防して、いつまでも自立した生活を送ることができるよう、『いきいき百歳体操』を推進しています。現在、取り組んでいる地区・団体も増えていますが、下記の会場でも行っています。最近外出を控えている方、興味、関心のある方、参加してみましよう!!



約40分間、イスに腰をかけ準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行います。
春になったら一緒に体操しましょう!!

開催日：令和7年4月から 毎週 火曜日 または 金曜日

※『百歳体操』は週に1回行えば効果があると言われています。

時間：①午前9:30～10:30、②午前10:30～11:30

※申し込み多数の場合、曜日や時間の調整をさせていただきます。

場所：NPOアルカディアもがみ みんなの家

(旧営林署事務所、デマンドバスの乗降場所にもなっています。)

対象者：65歳以上の方で、介護予防に取り組みたい方

※医師より運動を禁止されている方は対象外となります。

申込み：令和7年3月21日(金)まで下記にお申込み下さい。

持ち物など詳細については、申込み時にお知らせいたします。

<問い合わせ先>

最上町健康福祉課 地域包括支援センター ☎43-3117

※地域包括支援センターは介護や認知症など、高齢者のみなさんの何でも相談窓口です。