

★ご近所で始めてみませんか★



元気いっぱい! 長生き体操



『元気いっぱい!長生き体操』は、効果が実証されている「いきいき百歳体操」を使います。イスに座って、歌いながら無理なく行なうので、足腰の弱った人も安全にできます。

「元気いっぱい!長生き体操」の目的

◇足腰が元気になって、生活が変わっていくことを実感しよう!

😊 「遠くのスーパーまで買い物にいけるようになった」

😊 「歩くのが楽になったので散歩ができるようになった」

今より少し元気になる過程を体験し、普段の生活がより楽しく元気にできることを目指しましょう!



◇近所の人と決まった日に会えることは、素晴らしいことです!

😊 「近所の人と昔の話ができて楽しい!」

近所の人と話をすることも、この体操の大きな目的の一つです。いつまでも住み慣れた地域で顔なじみの人たちと共に元気に生活し続けるため仲間と一緒に地域で取り組むことが大切だと実感することができます。

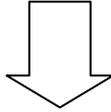
◇体操だけでなく、色々な楽しみをこの体操で見つけよう!

茶話会、趣味、食事会など、みんなで集まる機会があれば楽しみを見つけることができます。

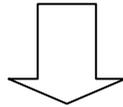
⇒裏面へ

『やってみたい!』 どうすればいい?

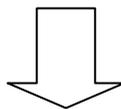
1、地域包括支援センターに相談。(電話でも可)



2、地域包括支援センターより職員が説明に伺います。

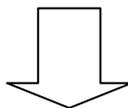


3、週に1回5人程度の仲間が集まり体操のできる場所が確保できた。



4、みんなで『元気いっぱい!長生き体操』実施!

- ・最初の4回、理学療法士などの専門職が体操の指導に伺います。
- ・定期的に効果(体力)測定を行います。
- ・おもりは必ず必要という訳ではありません。また必要な人は、ご自分で用意していただくことになります。



5、住み慣れた地域で元気に暮らすことができる!!



連絡先

★丸亀市地域包括支援センター

電話：0877-24-8933

★丸亀市地域包括支援センター 南部センター

電話：0877-85-3350