

あなたの地域の

いきいき

百歳体操

Vol. 1 2



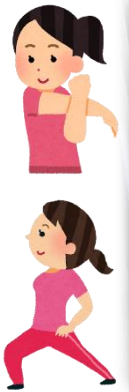
ご紹介します！

介護予防のための通いの場「いきいき百歳体操」が市内38か所で住民主体で行われています。百歳体操に取り組むことで、筋力アップや転倒しにくい体づくりはもちろん、地域のつながりや交流の場にもなります。今回は令和5年度に新たに開始された2つの地域の「いきいき百歳体操」をご紹介します。

三財地区
三財4区

場所	日時	代表者
石野田公民館	火曜日10:00～	緒方千恵子さん

三財地区三財4区は、令和5年11月から百歳体操を始めました。この日は自分達で百歳体操を進めていけるよう、みんなでDVDの使用方法について確認を行いました。4区は参加者メンバーを4つのグループに分け、役割分担をしながら体操を行っています。テレビの台は緒方代表の旦那様の手作りです。毎週火曜日10時は石野田公民館で！みんなで楽しく健康づくりを始めましょう！



三財7区「谷川」地区は、令和5年8月から百歳体操を始めました。

農業の合間をぬって、この時間だけは体操をするために参加されている方もおられます。百歳体操のほか、月に1回のサロンも近々開催予定！

毎週火曜日13時30分からは谷川公民館で！みんなの笑顔に会いにいきましょう！



【生活支援コーディネーター（＝地域支え合い推進員）のコメント】

生活支援コーディネーターは、地域での「お互いさま」の関係や地域の支え合いの仕組みづくりをすすめています。他地区でも、貴重な「お宝」（身近な支え合い）が沢山あるかと思います。貴重な「お宝」（身近な支え合い）を知っている方は、生活支援コーディネーターに教えてください。『支え合いのかたち』をつなげて・広めて、みんなで支え合う「西都」を目指していけたらと思っています。

【発行元】

西都市生活支援体制整備協議会

【問い合わせ先】

●西都市全体（第1層）生活支援コーディネーター：

西都市社会福祉協議会

☎43-3160

●地区別（第2層）生活支援コーディネーター：

（妻北・穂北・東米良）

西都市北地区地域包括支援センター

☎32-9595

（妻南・三納・三財・都於郡）

西都市南地区地域包括支援センター

☎41-0511

●西都市役所 健康管理課 地域包括ケア推進係

☎32-1028



GoogleMapで
開催場所などを
見ることができます！

