

いきいき！ 百歳体操通信



発行日/2020年11月1日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ/72-8221(直通)

11月号

いきいき百歳体操参加者の皆さま、お元気ですか。
朝晩の寒気が一層身にしみる季節になりましたが、寒さに負けずに体操や交流を楽しんで
いただきたいと思います、今回も元気いっぱいのグループ紹介をします！
また、いきいき百歳体操をアレンジした体操もご紹介しますので参考にしてください。

～お蕎麦屋さんで体操始めました～

お蕎麦屋さんの店内で
いきいき百歳体操
グループが再スタート!

グループ名:花水木
活動日時: 毎週火曜日 午後2時～
場所: 千曲そば(中野町)

ポータブル DVD プレーヤーを
持参して、映像を流しています。



久しぶりにお会いできた
ね。元気そうで良かった。

体操の活動場所に困っていたところ
お蕎麦屋さんの店主さんが、快く
定休日のお店を貸して下さり、
活動が再開できました。地域の
つながりの強さを改めて感じました。



～誰でも気軽に参加できる百歳体操の場 パート2～

グループ名:きずな会
活動日時:毎週水曜 午前11時～
場所:ほんまち 三陸きずな商店



参加希望の方は、直接会場へお越しください。
*新型コロナウイルス感染拡大の状況で、開催日時が変更となる場合
がありますのでご了承ください。

いきいき百歳体操のアレンジ体操をご紹介します！ 下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける「フロントランジ」

①イスに掴まった時
に、無理のない範囲で
前後に足を広く開く。

上体は胸を張って、
まっすぐ。

②前の足を
曲げる。



<運動の効果>
前の足の太ももが鍛えら
れ、後ろの足側の付け根が
伸び、歩行が安定します。

左右 5～10 秒ずつ。(できる範囲で)
※運動は安全第一。決して無理はしないこと。
撮影協力:四つ葉の会(有田公民館)

ポイント!

- ・バランスを崩さないようにしましょう。
- ・膝や腰に負担がかからない程度に。
- ・痛みがある場合は中止してください。