

なりたいいきいき百歳体操



体験会

(見学のみでも可)

日付：令和6年 9/18(水)、10/21(月)、11/19(火)
令和7年 1/15(水)、2/19(水)、3/18(火)

時間：14:30～15:30

場所：成田市保健福祉館(多目的ホール)

申込：不要

参加費：無料

持ち物：タオル、水分補給のための飲料水

(動きやすい服装でお越しください。)

※主治医等から制限を受けている方以外で百歳体操に関心がある方が体験会の参加対象となります。(見学はどなたでも可)

※当日は百歳体操サポーターの練習日を交流を大切にしている時間となりますのでお気軽な気持ちでお越しください。



なりたいいきいき
百歳体操
動画視聴

【なりたいいきいき百歳体操】

- ・100歳になっても元気でいられるように若い時から健康寿命を延ばすための筋力運動です。現在、成田市内では約60団体が取り組んでいます。〔自ら百歳体操の団体を立上げたい方大歓迎(立上げ助成金あり)〕
- ・椅子に座りながら行うシンプルな体操ですが効果的な筋力アップにつながる運動です。
- ・6種類の運動を「春の小川」「七タさま」「富士の山」等の曲に合わせて歌いながら行います。



※なりたいいきいき百歳体操は成田市が推進する体操として、地域包括支援センター、生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)等が百歳体操サポーターの協力を得ながら普及しています。

成田市社会福祉協議会(担当：生活支援コーディネーター)

【問い合わせ先】 0476-27-7755 (月～金)