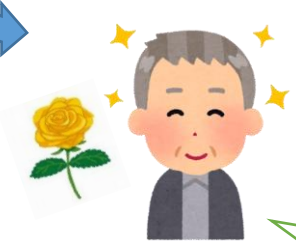
地域で健康づくりをしませんか？
～いきいき百歳体操のご紹介～

最近、動く機会が減って、転びそうになることが増えたなぁ･･･
遠い場所や、知らない人が多い場所は不安だし…

毎週いきいき百歳体操を行って
数ヶ月後･･･



足に力がついて、楽に動けるようになった！
近所の方ともお話できて楽しいし、近くで行きやすい！

いきいき百歳体操は、高知市でつくられた筋力づくり運動で、準備運動・おもりを使った筋力運動・整理体操で構成されています。体操時間は約３０分です。効果は、体操の継続により、筋力がつき動きやすくなることで、転倒や骨折、寝たきり予防になると言われています。市民の方が中心となって行っており、ご自宅から歩いて行ける町会館等で毎週実施されています（現在、岸和田市内で 130 ヶ所）。各お住いでの実施確認は各地域の包括支援センターにご相談下さい(裏面参考)。

～かみかみ百歳体操のご紹介～

口の周りや舌を動かすことで、食べる力や飲み込む力をつける
ことを目的とした体操！首と肩のストレッチ、口の体操、発声運動で構成されています。

岸和田市の各地域ではいきいき百歳体操と同様に、かみかみ百歳体操も実施されています！コロナ禍で参加の難しい方は、テレビ岸和田でも放送しています。

毎日３回放送中	月曜・水曜・金曜・日曜	火曜・木曜・土曜
１回目：午前 11 時～ ２回目：午後２時～ ３回目：午後５時～	**いきいき百歳体操**	**かみかみ百歳体操**

YouTube でも配信中！

岸和田市　いきいき百歳体操　動画　**検索**

いき百動画

かみ百動画

岸和田市地域包括支援センター　担当一覧表

令和5年5月1日現在

圏域	担　　当	校　　区	町　　名
都市中核地域	岸和田市地域包括支援センター 社協 岸和田市野田町1-5-5 オプソル福祉総合センター2階 TEL：072-439-0361	中央校区	本町、堺町、魚屋町、北町、筋海町、五軒屋町、宮本町
		朝陽校区	上野町東、上野町西、下野町、岸野町、並松町、 臨海町、港緑町、沼町
		東光校区	別所町、野田町、藤井町
		大宮校区	加守町、宮前町、西之内町
岸和田北部地域	岸和田市地域包括支援センター いなば荘北部 岸和田市荒木町2-21-59 （※令和元年10月21日より住所変更） TEL：072-447-4178	春木校区	春木泉町、春木南浜町、春木北浜町、春木本町、春木大小路町、 春木元町、春木中町、春木若松町、春木宮川町、春木宮本町、 春木大国町、新港町
		城北校区	春木旭町、吉井町
		新条校区	中井町、荒木町
		大芝校区	松風町、戎町、八幡町、磯上町、木材町
葛城の谷地域	岸和田市地域包括支援センター 萬寿園葛城の谷 岸和田市土生町2-30-12 泉洋ビル3F 302号 TEL：072-430-5800	旭校区	土生町（土生町5丁目は除く）、作才町、行遇町
		太田校区	畑町、極楽寺町、流木町、土生町5丁目
		天神山校区	天神山町
		修斉校区	神須屋町、八田町、真上町、北阪町、土生滝町、阿間河滝町、 葛城町
		東葛城校区	河合町、相川町、神於町、上白原町、塔原町
岸和田中部地域	岸和田市地域包括支援センター 萬寿園中部 岸和田市尾生町808 TEL：072-445-7789 萬寿園　寺田萬寿病院出張所 岸和田市南上町1-48-5	光明校区	尾生町、三ヶ山町
		常盤校区	八阪町、下松町、上松町、門前町
		八木南校区 （※１）	額原町592番地・664番地・1232番地
		城内校区	岸城町、上町、南上町、南町
		浜校区	大工町、中之浜町、紙屋町、大手町、中町、中北町、 大北町、地蔵浜町
久米田地域	岸和田市地域包括支援センター 社協久米田 岸和田市下池田町2-1-15 TEL：072-445-6616	八木校区	大町、西大路町
		八木北校区	下池田町、箕土路町
		八木南校区 （※２）	小松里町、額原町（592番地・664番地・1232番地は除く）、池尻町
		山直北校区 （※３）	東大路町、今木町410番地
牛滝の谷地域	岸和田市地域包括支援センター いなば荘牛滝の谷 岸和田市稲葉町1066 TEL：072-479-1212	山直北校区 （※４）	今木町（410番地は除く）、田治米町（250番地は除く） 岡山町、三田町
		城東校区	田治米町250番地、摩湯町、東ヶ丘町
		山直南校区	包近町、山直中町、稲葉町、積川町、岸の丘町
		山滝校区	内畑町、大沢町

＜注意＞（※１、※２）八木南校区は、「萬寿園中部」と「社協久米田」の2箇所にあります。
（※３、※４）山直北校区は、「社協久米田」と「いなば荘牛滝の谷」の2箇所にあります。