

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あ…
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、岸和田市内で約130か所）。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
【通常版】



いき百動画
【スペシャル版】



かみ百動画

