



広がっています！ いきいき百歳体操の“輪”！

いきいき中須サロン

実施日：毎週水曜日 13：30～

場所：中須会館

参加人数：18名

活動内容

- いきいき百歳体操
- タオル体操やストレッチ
※百歳体操中の途中休憩で1、2分実施
- 年2回お出かけ（アクアスなど）

体操を続けてよかったこと

- 人とのかわりができた
- 一人暮らしで会話が少ないが、行くと人と話
が出来る
- 週1回だが、ちょうどよい運動
- 週1回予定があってよい
- 地区の出来事や行事の話が聞ける
- 皆さんが親切にしてくださるので感謝
- たくさんある、水曜日が待ち遠しい

継続のコツ

- 毎回会館の鍵を開けること
- 皆さんに会えることを楽しみにしている
- 「元気である」ということを意識すること
- 年上の方の頑張る姿を見て元気をもらう
- 人とのつながり

これからの目標

- これでいい
- 継続すること
- 元気でいたい

他の団体さんへの応援コメント

- とともに頑張りましょう
- 毎回体操に行くという気持ちをもってやる
こと
- 自分のこととして仲間づくりをしていこう





飯浦人形会

実施日：毎週水曜日 9:00～

場所：飯浦ふれあい福祉館

参加人数：18名

活動内容

- ・いきいき百歳体操
- ・カラオケ

体操を続けてよかったこと

- ・生活にリズムができた。
- ・毎週皆さんに会え、話すチャンスもできた。
- ・家では体を動かすことが少ないので、週に1回でも体を動かすことができる。
- ・元気になった。
- ・みんなの笑顔が財産！
- ・体操のある日は気が張っていいですね。
- ・動くのが苦にならない。

継続のコツ

- ・みんなが楽しくできるよう、楽しみのひとつになるように、体操後に歌を歌っています。
- ・気楽に来ること。
- ・いやいやでもとにかく参加する。

これからの目標

- ・今の体なるべく維持したい。
- ・以前は月1回でしたが、週1回になって5年。今後も続けたい。(会員増に力をいれたい)
- ・できる限り続けたい。
- ・元気で頑張ること。体操後のカラオケが楽しみです。

他の団体さんへの応援コメント

- ・みなさん、いやいやでもとにかく参加してみましょ。何かがあると思います。それをみつけませんか。



住み慣れた地域で
元気で
いきいきとした生活を
送りたい!!

見学や体験を希望される方がおられましたら、
健康増進課（☎31-0214）までご連絡ください。