

平成28年7月8日
相模原市発表資料

相模原版いきいき百歳体操完成披露会を開催します

いきいき百歳体操は、高齢者の筋力向上を主な目的として、平成14年に高知市で考案された体操です。この体操は、一人ひとりの体力に応じて負荷を調整可能な「重錘（じゅうすい）バンド」という重りを手首や足首に巻き、体操の映像を見ながら手足をゆっくりと動かすものです。

相模原市では、高齢者のみなさまにこの体操を通じていきいきとした生活を送っていただけるように、本市オリジナルの体操DVDを制作いたしました。つきましては、体操のより一層の普及を目的として、次のとおり完成披露会を開催いたします。

1 開催日時
平成28年7月15日（金） 午後2時～4時

2 会場
あじさい会館1階 ホール
（相模原市中央区富士見6-1-20）

3 内容



発表!! 相模原版いきいき百歳体操

元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント

NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員 田村 恵美さん

講演1 住民主体の介護予防 ～いきいき百歳体操の経験から～

高知市健康福祉部健康推進担当理事 保健所長 堀川 俊一さん

講演2 高知市におけるいきいき百歳体操の取り組みについて

高知市健康福祉部高齢者支援課 長谷川 雅人さん

報告 いきいき百歳体操の導入経緯とその効果について

淵野辺自治会自治会館活用活性化委員会委員長 坂口 芳郎さん

4 対象

自治会長、民生委員、老人クラブ会長、悠遊シニアスタッフ等（申込不要）

一般の高齢者については、身近な地域で実際に体験していただけるよう、

高齢者支援センターと連携して市内29地区で体験会を開催する予定です。

詳細は別途お知らせいたします。

問合せ先

地域包括ケア推進課 介護予防班

電話 042-769-9249（直通）

対応責任者 中村