

いきいき百歳体操をはじめませんか!?

誰でも気軽にいきいき百歳体操を試していただける場所が各区にあります。
体操を体験して、みなさまの地区でも広めてみませんか？

Q. 百歳体操ってどんな体操？

A. 筋力向上を目的とした体操です

いきいき百歳体操は、筋力向上を主な目的とした体操です。
「重錘（じゅうすい）バンド」という重りを手首や足首に巻き、DVDで体操の映像を見ながら椅子に座って手足をゆっくりとしたペースで動かします。

使用する重錘バンドは、負荷を0～2kgまで200g単位で調整が可能であり、一人ひとりの体力に応じて負荷を調整できるため、無理なく効果的に筋力をつけることができます。



重錘バンドのカバーとおもり



Q. どのような効果があるの？

A. 筋力がついて動作が楽になります

筋力がつくことで体が軽く感じ、動くことが楽になります。また、転倒しにくくなるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

Q. 毎日やっても大丈夫？

A. 週に1～2回が理想的です

筋力運動を行うと、筋肉が疲労し一時的に筋力が低下します。毎日筋力運動を行うと、筋肉を休ませることが出来ないため、疲労が蓄積してしまいます。

また、間隔を空けすぎると効率的に筋力がつきにくいと言われています。そのため、週に1～2回運動を行うことが理想とされています。

参加者のみなさんの声

歩いている
つまずくことが
なくなりました。

杖がいらなくな
りました。

地区の集会所で百歳
体操を開始したので、
新しい知り合いが
増えました。



詳細は裏面をご覧ください。

【実施会場・開催日】（祝日、12月29日～1月3日を除く）

地区	会場	開催日
緑区	緑区合同庁舎 4階機能訓練室	毎週金曜日
中央区	ウェルネスさがみはら B館3階機能訓練室	毎週火曜日
南区	南保健福祉センター 2階集団指導室	毎週木曜日

【実施時間】 体操の参加は1日1回限りです。

内容	受付時間（15分間）	実施時間（各回30分）
体操1回目	<u>13時15分～</u>	13時30分～14時00分
体操2回目	<u>14時00分～</u>	14時15分～14時45分
体操3回目	<u>14時45分～</u>	15時00分～15時30分

【参加対象】 医師より運動を止められていない方

【参加費用】 無料

【参加定員】 各会場1回あたり20名（申し込み不要・先着順）

参加定員に達した場合は、次の回までお待ちいただきます。予めご了承ください。

<参加にあたり、ご協力頂きたいこと>

- ・参加前に検温し、発熱やかぜ症状がある場合は参加をお控えください。
- ・感染予防対策のため手洗いおよびマスクを着用してご参加ください。

台風や豪雨、降雪などの悪天候が予測される場合は、予告なく中止にする場合があります。
実施の確認は、高齢・障害者支援課(042-769-9249)までお問い合わせください。

参加していただける期間は1年程度とします。その後は、身近な場所で自主的な百歳体操グループの立ち上げを目指していただきます。

お問い合わせ

相模原市 高齢・障害者支援課

電話 042-769-9249



相模原市
イメージキャラクター
さがみん