

すべてはご自身のために45分の筋力トレーニング

始めよう！ いきいき100歳体操



100歳体操とは、お近くの開催場所で、手足にご自身に合った重りをつけ、DVDを見ながら行う筋力トレーニングです。初めての方でも簡単に取り組みます。

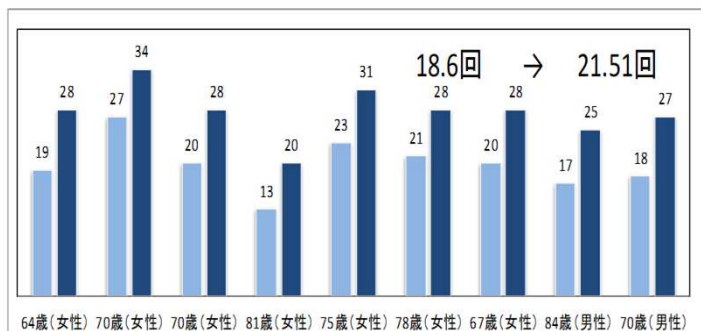
100歳体操の効果

週に1回以上、継続して体操をすることで筋力がつき、立ち座りや階段の上り下りが楽になるなどの効果があります。

転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。

実施箇所体力測定30秒立ち上がりテスト結果

実施前 ■■■■ 実施後 ■■■■



新たにグループでスタートしたい方

| | |
|------|---------------------------------|
| 実施条件 | ・3人以上のグループ・週1回以上 ・運営は皆さんで |
| 支援内容 | ・100歳体操のDVD・重りの貸し出し ・体力測定の実施 |

初回平均18.6回から、3か月後のテストでは、21.5回に！！下半身の筋力の向上が見られます。

☆参加者のみなさんの声☆
・止まらずに長く歩けるようになった。
・階段の上り下りが楽になったなど効果の声が聞かれました。

※椅子・血圧計・DVDデッキ・テレビはご準備ください。

※3か月間の貸し出しもごございますのでご相談ください。



スポnet運動指導員がサポートします

☆令和5年度の100歳体操
実施箇所の予定☆

- ・9月～100歳体操の動作確認
- ・12月～体力測定
- ・12月サポーター養成講座

10月5日(木)

100歳体操交流大会

場所：南部町農業者トレーニングセンター





100歳体操開催場所



◆場所・曜日・時間のご案内◆

天津地区

| | | |
|-----|---|--------|
| 境 | 月 | 13:30~ |
| 坂根 | 水 | 13:30~ |
| 谷川 | 木 | 10:00~ |
| 柏尾 | 月 | 13:30~ |
| 清水川 | 火 | 13:30~ |
| 下阿賀 | 木 | 10:00~ |
| 上阿賀 | 金 | 13:30~ |
| 四季 | 月 | 10:00~ |

大国地区

| | | |
|---------------|---|--------|
| 猪小路 | 木 | 10:00~ |
| 西 | 木 | 10:00~ |
| 倭 | 金 | 10:00~ |
| 口絹屋 | 土 | 10:00~ |
| 奥絹屋 | 月 | 10:00~ |
| 小原・田園 ・倭二区 | 火 | 13:30~ |

上長田・東長田地区

| | | |
|----|---|--------|
| 江原 | 木 | 13:30~ |
| 八金 | 月 | 13:30~ |
| 金山 | 木 | 9:30~ |
| 驛牛 | 火 | 10:00~ |
| 早田 | 火 | 13:30~ |

賀野地区

| | | |
|-----|---|--------|
| 浅井 | 月 | 13:30~ |
| 高姫 | 火 | 14:00~ |
| 御内谷 | 水 | 10:00~ |
| 市山 | 水 | 10:00~ |
| 上野 | 水 | 13:30~ |
| 池野 | 木 | 9:45~ |
| 鶴田 | 火 | 10:00~ |

法勝寺地区

| | | |
|--------|---|--------|
| 法勝寺 | 水 | 13:30~ |
| 落合 | 月 | 13:00~ |
| 城山・戸構 | 月 | 10:00~ |
| 上鴨部 | 水 | 13:30~ |
| 馬佐良 | 木 | 9:00~ |
| 馬場 | 火 | 10:00~ |
| 武信 | 木 | 13:30~ |
| 道河内 | 水 | 13:30~ |
| 伐株 | 水 | 13:00~ |
| 西伯文化会館 | 火 | 10:00~ |

手間地区

| | | |
|--------|---|--------|
| 天萬 | 火 | 13:30~ |
| 三崎 | 水 | 13:30~ |
| 寺内 | 金 | 13:30~ |
| 宮前一区 | 月 | 9:30~ |
| 宮前二区 | 水 | 13:30~ |
| 円山だんだん | 水 | 10:00~ |
| 円友会 | 木 | 10:00~ |
| 福里 | 木 | 13:30~ |

東西町地区

| | | |
|-------------------|---|--------|
| 東西町コミュニティ センター | 金 | 9:30~ |
| 西町の郷 | 水 | 10:30~ |



お近くの会場へお出かけください。
初めての方でも大歓迎です。
※曜日・時間に変更になる場合がございます。
ご確認の上、お出かけください。

お問合せ

NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ スポnetなんぶ 0859-66-5400 担当 亀尾・仲田